Sumário

Artigos

6 **Yoga e Resistência**
Goura Nataraj Das

13 **As qualificações e virtudes daquele que deseja Brahmavidyā**
Marcelo Cruz

18 **A importância do alinhamento pélvico para o equilíbrio do esqueleto**
Neusa Kutianski (em memória)

25 **A Lei Eterna**
Cláudio Azevedo

38 **Como surgem as instabilidades na consciência?**
Daniel Nodari

47 **Sūryabhedana, o prāṇāyāma nas escrituras clássicas do Haṭha Yoga**
Marcelo Cruz

55 **Ser professor de Yoga**
Camila Reitz

60 **A ação que liberta: Karma Yoga**
José Hermógenes

Seções

Yoga Sūtras de Patañjali

62 Aforismo I:18

Tradição vêdica

68 Métrica

Resenhas

78 Haṭha-Yoga Pradīpikā

82 The Wisdom of Yoga

86 **Pequeno guia de sânscrito**

90 **Onde Praticar**

Expediente

Conselho Editorial
Anderson Allegro (São Paulo)
Camila Reitz (Florianópolis)
Cristiano Bezerra (Fortaleza)
David Frawley (Vamadeva Shastri Ayurveda) (EUA)
Georg Feuerstein (EUA)
Gloria Arieira (Rio de Janeiro)
Joseph Le Page (Garopaba)
Lilian Le Page (Garopaba)
Pedro Kupfer (Mariscal)
Prof. Hermógenes (Rio de Janeiro)
Renata Sumar (Belo Horizonte)
Subhash Kak (Índia/EUA)
José Ruguê (Swami Narayananda)

Editor
Rodrigo Gomes Ferreira

Editor assistente
Tales da Costa Lima Nunes

Revisão
Noêmia Guimarães Soares

Projeto Gráfico e Diagramação
engenhoD Design [Carlos Madureira]

Coordenador comercial
Vitor Brandt Calçavara

Impressão
Coan - Tubarão/SC.
Com o papel reciclado da Suzano (Reciclato) 90g (miolo) e 240g (capa, com termolaminação), usando tintas sem chumbo, tipografia Sanskrit Palatino tamanho 10.

Tiragem da 12ª edição
1.500 exemplares

Ilustração da capa:
JOHARI, Harish. *The Birth of Ganga*. [USA]: Inner Traditions India, 1989, p. 88

cadernos de yoga

Cadernos de Yoga é uma publicação trimestral e técnica da Editora Comunidade do Saber e aborda exclusivamente temas relacionados ao Yoga.

Os artigos são de responsabilidade de quem os assina e não refletem necessariamente a opinião da editora.

Citações de trechos desta publicação podem ser usadas, desde que mencionada a fonte e que tenham a autorização dos autores.

Anuncie seu produto ou serviço para a comunidade yogue! Entre em contato para receber mais informações sobre os anúncios.

Participe da relação de escolas no Brasil **Onde Praticar** e ganhe facilidades exclusivas nas compras das publicações da Editora Comunidade do Saber: livros e os Cadernos de Yoga

Leve o estudo do Yoga aos seus alunos. Preços especiais para **revendedores** e compras em atacado.

Editora Comunidade do Saber
CNPJ 07.201.762/0001-03
Caixa Postal 5184 - 88040-970
Florianópolis - SC - Brasil
Fone: +55 (48) 3025-5481
contato@cadernosdeyoga.com.br
www.cadernosdeyoga.com.br
Skype: comunidadedosaber

Distribuição:
Internacional e dirigida às escolas e professores de Yoga. Na internet em www.comunidadedosaber.com.br

cadernos de yoga
ISSN 1806-2008

Ser yogui é ser cidadão?

Em tempos de eleição, o tema do envolvimento político sempre vem à tona, mesmo entre nós, yoguis. Ou não? De certo modo, a cultura do Yoga surgiu à margem da sociedade formal (urbana, de massa etc.). O posicionamento perante a vida, de transcendência (e não negação) ao jogo aparente da criação, não combina muito com a cultura materialista compartilhada pela maioria das pessoas da "grande" sociedade. Não que um cenário externo específico seja o determinante na prática espiritual, mas percebemos que interfere. Assim, antigamente era comum os yoguis procurarem sociedades alternativas, compostas só por praticantes, onde uma cultura de "contravenção" era a padrão. Hoje os espaços sem interferência de alguma instituição governamental ou de grupos da sociedade formal são escassos. E mais, muitas interferências deste grupo urbano majoritário, como nas questões ambientais, por exemplo, afetam mesmo aqueles que não se sentem parte dela. Em conversa com Vamadeva Shastri (David Frawley), ele disse achar que, de fato, esse pode ser um contexto social diferente em relação ao dos yoguis de tempos atrás. Então deveríamos nós, yoguis, intervir politicamente na "grande" sociedade, nos engajar politicamente? Será que o Yoga serve como um instrumento de transformação social, além de individual? Esta é uma questão a se pensar, e a nossa reflexão continua no artigo de Goura Natarāj Das, Yoga e resistência, no qual convido você a mergulhar.

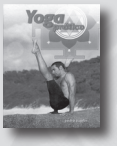
Aproveito também para agradecer aos leitores que nos têm contatado para colocarmos mais artigos sobre āsanas. Atendemos aos pedidos e, agora, sempre traremos textos desta prática.

Por último, lembro que completamos três anos de publicação nesta edição. Parabéns para todos nós!

Rodrigo Gomes Ferreira
rodrigo@cadernosdeyoga.com.br

O estudo faz parte da prática. E pode estar em suas mãos.

Yoga Prático (Pedro Kupfer)



Um verdadeiro manual de Haṭha e Aṣṭāṅga Yoga. Apresenta o conceito, a história e a ética do Yoga. São várias dicas práticas acompanhadas de ricas ilustrações sobre āsanas, kriyā, mudrā, prāṇāyāma, mantra e yoganidrā. Inclui roteiros para meditação e bibliografia.

Visões do Yoga
(Organização de Pedro Kupfer)

Uma compacta antologia das escrituras de Yoga. São 185 frases com conselhos práticos sobre meditação, insights sobre o homem e o mundo retirados de textos clássicos da Tradição do Yoga. Inclui glossário de termos sânscritos.

História do Yoga (Pedro Kupfer)

Esta é uma obra que contextualiza histórico em que surgiram as diferentes modalidades do Yoga. O livro contém revelações surpreendentes sobre história, lingüística e arqueologia. Inclui cronologia histórica atualizada, bibliografia e glossário de termos vêdicos.

Dicionário de Yoga (Pedro Kupfer)

Um ótimo livro de consulta sobre a miríade de conceitos presentes do dia-a-dia do estudante de Yoga. Centenas de palavras usadas na mitologia hindu e nos textos clássicos do Yoga. Inclui bibliografia e uma breve introdução ao sânscrito.

Guia de meditação (Pedro Kupfer)

Este livro é um convite à qualidade de vida com inteligência. Apresenta de forma clara 40 técnicas que incluem a concentração sobre símbolos, mantras e outras formas de atingir o estado de expansão da consciência. Inclui bibliografia.

Mudrá: gestos de poder (Pedro Kupfer)

Uma ótima escolha para aprofundar o estudo dos gestos do Yoga, da dança indiana, dos rituais hindus e do Tantra, que expandem as percepções, disciplinam a mente e aprofundam os estados de meditação. Inclui bibliografia e glossário de gestos.

Haṭha Yoga Pradīpikā
(Svātmārāma Yogendra, tradução de Pedro Kupfer)

Este é o guia clássico para a prática avançada de Haṭha Yoga, o mais detalhado manual sobre esta ciência que chegou até nós. Todos os versos estão numerados, há muitas notas explicativas e várias ilustrações dos āsanas mencionados. Inclui extenso glossário de termos sânscritos.

Procure na escola de Yoga mais próxima de você ou diretamente com a Editora Comunidade do Saber

contato@comunidadedosaber.com.br

(48) 3025-5481

www.comunidadedosaber.com.br

Formação e Aprofundamento Yoga e Meditação com Marco Schultz

Com seu trabalho reconhecido por profissionais de diferentes áreas, tanto do yoga e terapias holísticas quanto da psicologia, da fisioterapia e educação física, Marco Schultz estará ministrando novamente seu Curso de Formação e Aprofundamento em Yoga e Meditação, integrando corpo e consciência, Oriente e Ocidente, em um programa completo de treinamento, estudo avançado e auto-conhecimento.

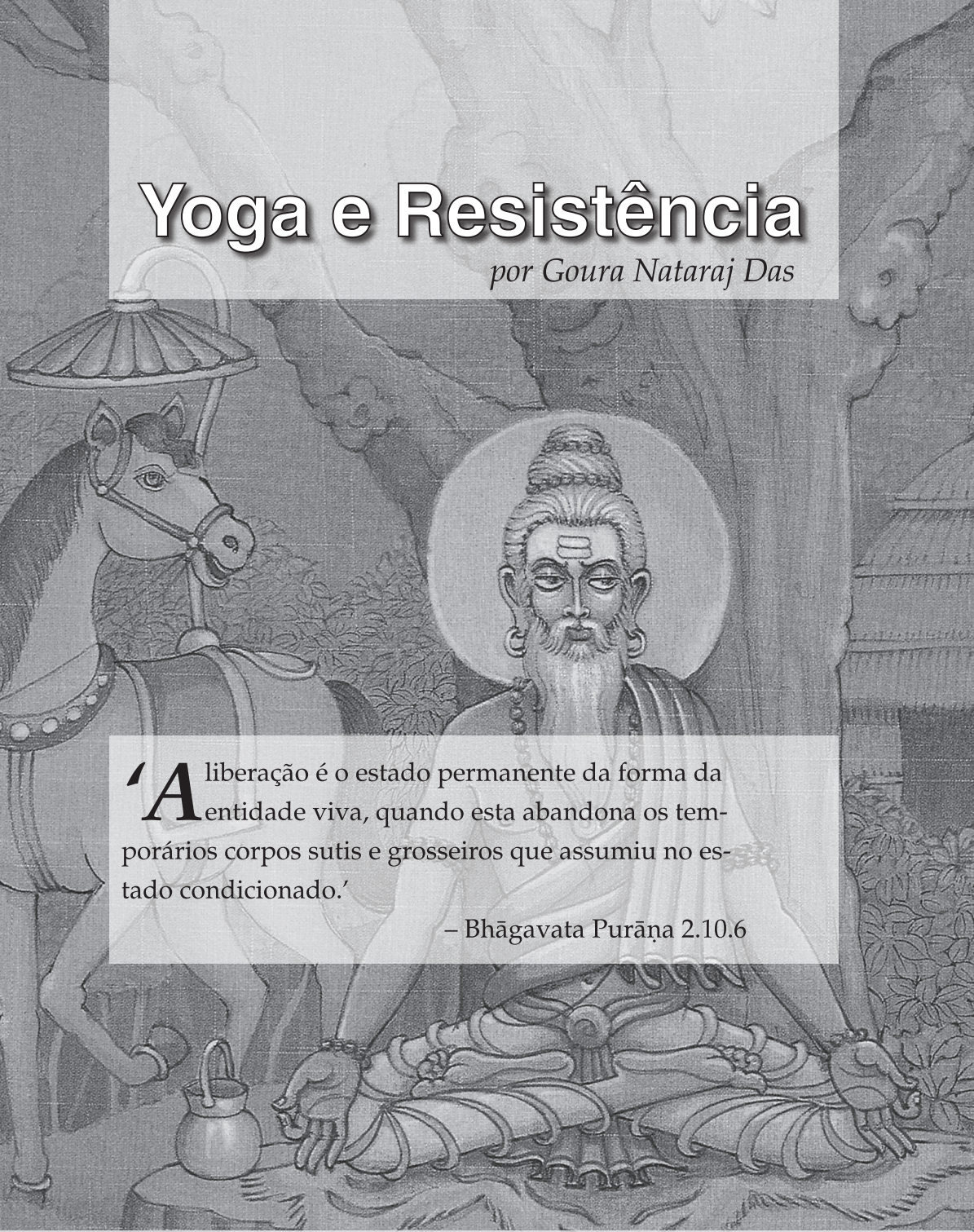
Este curso é aberto a praticantes sérios que queiram aprofundar-se nos princípios fundamentais e essenciais do yoga e da meditação, desenvolvendo uma prática pessoal mais madura. Dirige-se também a pessoas que têm um sincero interesse de um dia ensinar yoga e meditação, e a professores de qualquer outro sistema que queiram ampliar seus conhecimentos, experiências e vivências. Tudo isso com a orientação de Marco Schultz e um renomado grupo de professores convidados.

Para mais informações do curso de formação, da agenda de cursos e Satsangs com Marco, do DVD "Yoga Básico e Meditação", ligue para (48) 3232 -1646 ou visite nosso site.

www.simplesmenteyoga.com.br

Yoga e Resistência

por Goura Nataraj Das



'A liberação é o estado permanente da forma da entidade viva, quando esta abandona os temporários corpos sutis e grosseiros que assumiu no estado condicionado.'

– Bhāgavata Purāṇa 2.10.6

Hindus reunidos

PATTANAIK, Devdutt. Hindu India. Uttar Pradesch, India: Brijbasi Art Press, 2003, p.13.

Como interpretar o Yoga?

É comum entendermos o Yoga, bem como toda manifestação cultural diferente da nossa, de acordo com nossos próprios padrões de percepção do mundo. Vemos, desta forma forma, que toda pratica prática de ascese, de purificação, de busca da iluminação que é expressa pela palavra Yoga, costuma ser entendida de forma leviana ou tem sua importância minimizada. É simplesmente mal compreendida. Ou melhor dizendo, não encontra ouvidos adequados para sua mensagem. Nós, os 'yoguis', nos satisfazemos com a manutenção do bem-estar, a eliminação de alguns estados doentios da mente e do corpo e o restabelecimento de um certo equilíbrio em nossa vida psíquica e física. Ir além disto, colocar a ênfase nos aspectos mais críticos e profundos do Yoga, não costuma ser algo enfatizado ou bem estudado.

No entanto, ao fazermos este procedimento, retiramos a essência da pratica do Yoga e mantemos apenas sua forma externa, sua cobertura. Pois a essência das coisas está nelas como as sementes de um fruto para o fruto inteiro. Das oito partes do *aṣṭāṇga*, ficamos, quando muito, com uma ou duas e fazemos algumas incursões aleatórias e descomprometidas nas demais que são, apesar disto, o verdadeiro objetivo da prática.

É imperativo reconhecer o Yoga como um processo de despertar de nossa verdadeira natureza (*svarūpa* - a razão seminal de nossa existência) e de questionamento sobre o propósito, a origem e a dissolução da existência. Na filosofia estóica, dois valores aparecem como a meta dos esforços dos pensadores: a liberdade e a felicidade. Acredito que podemos também aplicar tal consideração quando refletimos sobre o Yoga. A libertação dos condicionamentos, das misérias e a realização da mais profunda bem-aventurança, em sânscrito, chamaríamos de *ānanda*, – também são metas de um yogui. Para tentar comprovar isto, basta observarmos o valor que o Yoga concede a termos tais como *mokṣa*,

kleśas e *ānanda-māyā:* traduções possíveis dos fenômenos mencionados em seqüência na frase anterior.

É um grande abismo que separa estas concepções daquelas outras tão vigentes nos dias de hoje, que vêem o Yoga, ora como uma anestesia espiritual, um calmante, um sedativo usado para ajudar as pessoas a lidarem com as dores e ansiedades do mundo, mas sem se preocuparem em questionar a causa, sem instigar mudanças, críticas e transformações; ora como um método de potencialização do poder de desfrute, a forma comum do feroz hedonismo dos tempos modernos, o assim chamado 'tantra' da pós-modernidade, que distorce conceitos, confunde coisas com as quais não está, de forma alguma, familiarizado e persevera na manutenção de padrões alienados de vida. Aquele que vai entrando no universo do Yoga logo vai se deparando com tais questões e reconhecendo a natureza e as dificuldades inerentes do projeto no qual esta embarcando.

Yoga é oposição

A idéia deste texto é, no entanto, defender a necessidade de um questionamento constante sobre a maneira pela qual interpretamos o que fazemos. O verdadeiro yogui está, até certo ponto, num embate com o mundo. Na verdade, o sentimento do Yoga, tal como todo sentimento filosófico, nasce de um certo desgosto com a realidade, um desconforto e uma desconfiança com a norma vigente e com as formas de interpretar esta norma. O yogui declara guerra à ignorância, à ilusão e desta forma não consegue mais sentir-se plenamente à vontade co-habitando na mentira, dividindo seu espaço com ela. Como afirma Kṛṣṇa na *Gītā*:

> *'Aquilo que é noite para todos os seres é a hora de despertar para o auto-controlado; e a hora de despertar para todos os seres é noite para o sábio introspectivo.' (Gītā 2.69).*

Fazendo a auto-crítica do nosso ponto de vista ocidental, vale lembrar aqui que numa cultura que não está preocupada de fato em questionar as origens e causas da existência, que não valoriza a evolução

espiritual e que coloca toda a escala de valores, sobre as quais baseia noções tais como sucesso, fracasso, honra e desonra, numa balança que pende sempre para o lado de um materialismo cego e antropofágico, que exige constantes e crescentes sacrifícios humanos para que possa se manter em movimento, toda preocupação com o espírito, a crítica, a criatividade, a paz mental e o contentamento, coisas que contradizem a ética predominante do trabalho e da produção, é uma manifestação de oposição.

Ou como diz Herman Hesse:

> *'À nossa falta de inclinação para ganhar dinheiro e para empreendimentos materiais corresponde, em nossos antípodas – os empresários e agiotas – à ausência de uma dimensão poética da alma.'*

Yoga é, na *Bhagavad-Gītā*, um ato de retirar-se em si, de conquista de si[1]. Em sânscrito podemos pensar no composto *ātma-van*. *Ātma* é o ser, o eu transcendental, e *van* um sufixo que indica posse, como em *śraddhā-van*, 'o que tem fé'. *Ātmavan* é aquele que é senhor de si, que não se perdeu, que realizou o *ātma*, que alcançou o conhecimento e a realização do *ātma*. Procurando estabelecer pontes de contato entre as verdades presentes nos pensadores e nos sistemas de pensamento, acredito que um pouco de Foucault pode ajudar nossa investigação. O filósofo francês Michel Foucault deu uma série de aulas na década de 80 na qual retomou um questionamento antigo, dos gregos e romanos, sobre um termo que ele traduziu como 'cuidado de si'.

O verdadeiro yogui está, até certo ponto, num embate com o mundo

> *'O cuidado de si implica uma certa maneira de estar atento ao que se pensa e o que se passa no pensamento.'*

Trata-se de uma mudança de foco, de um redirecionamento da consciência. Ao invés de deixar-se levar cegamente pelos chamados dos objetos dos sentidos, de tudo aquilo que esta está fora de nós, do mundo de nomes e formas, o sujeito passa a tratar com mais consideração o seu universo interno e a relação que as coisas do exterior

tem com as 'coisas' do interior. O cuidado de si é expresso ainda em várias fórmulas, tais como *ocupar-se consigo mesmo, retirar-se em si mesmo, sentir prazer em si mesmo, permanecer em companhia de si mesmo, ser amigo de si mesmo, estar em si como numa fortaleza, respeitar-se*, etc. Alguém poderia argumentar contrariamente: 'Trata-se, então, de um culto ao ego?' A resposta é que o voltar-se a si é sempre entendido de forma positiva, não é questão de incapacidade de se posicionar no mundo, de frustração ou de uma rebeldia sem sentido. A mesma idéia que aparece, como vimos acima, na *Gītā*. A conquista de si é o objetivo do cuidado de si.

Voltar-se a si é o movimento de busca da identidade verdadeira do ser. É a recusa às respostas formatadas e vazias que recebemos de todos. Imaginemos um teatro onde os atores, de tanto executarem inúmeros papéis, já se perderam e não sabem mais quem são. Isto é o mundo em que vivemos. Os papéis que representamos na vida e através dos quais costumamos nos definir são transitórios e não preenchem todas as potencialidades de nosso ser; quando perguntamos a alguém: 'Quem é você?' - a resposta normalmente virá como um, 'sou um homem brasileiro', 'tenho 47 anos', 'sou a mãe de 2 dois filhos', 'sou um professor', 'sou um atleta', etc. Como se os papéis de um ator o definissem!

De fato é difícil pensar em respostas positivas pois, pois quando vamos retirando o que é contingente, o que não é necessário, pouca coisa, ou quase nada, resta. É por isto que Śaṅkarā e outros mestres disseram que o *ātma*, o ser, é definido pelo que ele não é, num primeiro momento, e positivamente *a posteriori*.

não sou mente nem razão, não sou ego, nem citta,
não sou audição, nem paladar, olfato e nem visão;
não sou espaço nem terra, não sou fogo nem ar.
Eu existo em plenitude, em forma de consciência e felicidade

Oposição ao quê? À ilusão, à ignorância.

O Yoga afirma que a causa do sofrimento do *ātma* no mundo material é sua desconexão, sua ruptura com a realidade suprema. Os *kṛṣṇa-bhaktas* vão pensar na separação entre Radha e Kṛṣṇa, como o símbolo da alma que anseia pelo amor e liberdade da união com o ser amado. Os *śaivas* talvez se recordem da união entre Śiva e Śakti. Os *brahma-vadisvadis*, na relação do *ātma* com *paramātma*. Em todo caso, o sentimento de separação nasce da ignorância do que somos, de nossa identidade primeira, e é nossa ruptura rumo ao limitado, finito e individual. Em Schopenhauer esta ignorância recebe o nome de vontade, a fome infinita que caracteriza todas as coisas. Confundido pela situação de apego e aversão, de querer e não-querer, o sujeito nasce sem saber o que deve fazer ou o que deve conhecer. Sofre no mundo dos nomes e das formas. Em última análise, o mundo é aquilo que nós projetamos ou queremos que ele seja. Não existe mundo sem projeção, sem representação, sem interpretação. Uma pessoa que, por seus condicionamentos, vê uma sombra trágica em todos os acontecimentos, não irá ver o mundo de outra forma. Outro pode observar o mundo como uma comédia e toda tragédia apenas como aparência. Schopenhauer vai afirmar, desta forma, a *'terrível verdade'* de que *'o mundo é a minha vontade'*. Ou seja, que de acordo com meus desejos irei ter um mundo, o meu mundo. A percepção que temos das coisas está ligada com a maneira pela qual travamos um contato com elas. A interface do sujeito com o objeto se dá pela vontade, esta define e orienta o sentido da ação do indivíduo. Lembrando de Epictetus: *'O que perturba os homens não são as coisas, mas o julgamento que fazem sobre as coisas'*.

Assim, vemos com clareza porque o Yoga propõe uma revisão de nossos desejos, uma purificação dos elementos do corpo e a eliminação de preconceitos, pensamentos dogmáticos e condicionamentos de toda espécie. Tais atividades e posturas não favorecem a possibilidade de um conhecimento que não esteja condicionado pela vontade, diria Schopenhauer, ou pela ignorância, diriam os Vedas.

Tarefa fácil? Não. Nenhum pouco. Mas a única digna de receber a maior parte de nossos esforços. Pois colocando a ênfase no essencial ou necessário, o secundário ou contingente se manifesta como conseqüência. Num mundo onde as pessoas procuram esquecer de si com cada vez mais freqüência, onde a alienação se torna a regra, o medo e a insegurança prevalecem e os relacionamentos são cada vez mais pautados pela superficialidade e hipocrisia, buscar o desenvolvimento de nossa 'paisagem interior' é estar em franca oposição a tudo aquilo que empobrece o espírito. O Yoga se torna e se traduz como resistência.

Goura Nataraj das (Jorge Brand) é estudante de filosofia e dá aulas de Yoga e de introdução ao sânscrito em Curitiba.
souldefiance108@yahoo.com.br

Bibliografia sugerida

Arthur Schopenhauer
- ´Metafísica do amor, metafísica da morte´
- ´O Mundo como vontade e representação´
- ´Aforismas para a sabedoria de vida´

Michael Foucault
- ´Hermenêutica do sujeito´

Nota

1 - Assim como a metáfora do tempo, que o compara a uma estrada, o Yoga é um caminho, um caminho que começa com pequenos passos, curtas travessias, e toda progressão é gradual; não existem, via de regra, saltos pelos quais passamos por cima de obstáculos ou estágios sem nem ao menos sentirmos sua presença, a não ser quando eles se tornam naturalmente dispensáveis, como as rodinhas de uma bicicleta para aquele que já dominou o equilíbrio sobre as duas rodas. Ou seja, após um amadurecimento natural. Uma conseqüência advinda com o tempo.

As qualificações e virtudes daquele que deseja *Brahmavidyā*

por Marcelo Cruz

Dentre os quatro ramos tradicionais do Yoga, sendo eles *Karma*, *Bhakti*, *Rāja* e *Jñāna*, este último é aquele tido como o mais difícil de ser praticado e compreendido. Corretas ou não esta divisão e a afirmação, alguns *śastras* esclarecem o porquê da dificuldade enumerando os requisitos que o praticante deste Yoga deve ter para que possa desenvolver seu *sādhana* mental.

Homem vestido de Hanuman
PATTANAIK, Devdutt. Hindu India. Uttar Pradesch, India: Brijbasi Art Press, 2003, p.26.

Entendendo-se Vedānta como *Jñāna Yoga*, o mestre Śri Śankarāchārya estabeleceu alguns requisitos para o *jijñāsu* ou *adhikārī*, aquele que deseja *ātmavidyā* ou o qualificado para o autoconhecimento.

No *Tattva Bodha*, texto este direcionado àqueles que desejam o conhecimento da verdade, quatro qualificações e seis virtudes são os pré-requisitos para o praticante. Não que todos devam estar presentes, mas que haja a incidência de alguns. Com o tempo e a dedicação, automaticamente, aqueles que estavam ausentes se tornam aparentes.

Elenca as qualificações como sendo:

1. Discriminação entre o eterno e o não-eterno. Esta é a base de todo o ensinamento. Discernir entre o ilimitado e o livre de limitação é fundamental, pois o ser humano é movido por desejos e aversões na busca eterna pela felicidade, certo de que aquilo que é limitado fatalmente lhe trará frustração. A identificação do mundo relativo como ausente de luz própria e a verdade sobre a única luz que dá existência a tudo é o que trará, por fim, a satisfação e o entendimento de que o buscador já é tudo o que precisa ser, ou seja, pleno. Só através da discriminação entende-se o valor dos valores do mundo relativo e do Absoluto. O conhecimento incorreto que consiste em atribuir eternidade ao não-eterno é a causa primordial de sofrimento. Tudo tem início, duração e fim, menos *ātma*, que é eterno e livre de limitação.

2. Desapego pelo desfrutar do resultado da ação neste mundo e no outro. Aqui se entende *vairāgya*. E a única situação na qual é realmente compreendido é aquela na qual o discernimento entre o eterno e o não-eterno vem primeiro. Somente após ter identificado o valor do valor, quantificado aquilo de que se está abrindo mão como ausente de ser fonte de felicidade é que se tem o entendimento correto de *vairāgya*, caso contrário é desistência. Percebe-se que é desistência quando, apresentada uma situação, a pessoa inicialmente abre mão

por achar ter entendido ser o objeto desprovido de valor, mas logo depois muda e faz diferente, desejando e adquirindo. É desistência por não haver possibilidade de aquisição e não por entender que aquele objeto não era fonte de felicidade. Quando há o entendimento, o desapego aos frutos das ações é natural. Não existe sentimento de perda. Quantos renunciantes retornam ao mundo, ao *vyavahāra*, após certas experiências ou situações? Isto identifica o não entendimento ainda da instituição da renúncia. Talvez não fosse a época correta, algo ainda restava a ser vivenciado.

3. O grupo de seis virtudes a começar por Śama. O texto descrevia quatro qualificações, mas eis que, para surpresa geral, ele acrescenta seis virtudes dentro de uma qualificação.

• *Śama*, gerenciamento sobre a mente. É a capacidade de controlar e conhecer a mente, suas reações, impulsos, etc. Não deixar que ela vagueie em todas as direções, mas sim pelo caminho escolhido pela pessoa. Saber o que perturba, o que agrada, o que entristece, ou seja, conhecer as sementes da personalidade para que não seja levado pelas situações, estando sempre atento às ações e reações, caso estas aconteçam.

• *Dama*, domínio sobre os órgãos dos sentidos e órgãos de ação. Aqui é como se fosse um segundo estágio para que as ações sejam conhecidas a um nível mais denso, do corpo, para que, se ultrapassarem *śama*, sejam aqui então conhecidas e dominadas. A prática da repetição do controle e domínio sobre os órgãos dos sentidos e de ação leva a *śama*. Assim, deixa-se de viver no automático e passa-se a estar atento a tudo.

• *Uparama*, o cumprimento dos próprios deveres, *svadharma*. Na tradição hindu, cada um deve cumprir seu *dharma*, pois é isto que sustenta o mundo do jeito que ele é. De nada adianta fazer aquilo que é dever de outro, mas sim cumprir o seu dever dentro da sociedade, sempre tendo como objetivo maior o autoconhecimento. Para isto é necessário *śama* e *dama*.

• *Titikṣā*, lidar com os opostos equanimemente, tolerância. O mundo é dual e constantemente se modifica. Essa é sua natureza. O ser humano acaba cansando do bom e do ruim porque deseja sempre a mudança de acordo com suas projeções, padrões, etc. *Titikṣā* é a capacidade de lidar com estas situações, mas com a mente sátvica, entendendo e tolerando o mundo e as pessoas como elas são. Não é uma aceitação de tudo, mas uma compreensão e inteligência em lidar e acomodar as situações da melhor maneira possível.

• *Śraddhā*, fé no ensinamento e no guru. Um exemplo claro que explica esta virtude é aquele da sala escura. Há um ambiente escuro dentro da casa, todo mobiliado e decorado. Após acender-se a luz, pode-se observar tudo o que há no ambiente. Significa que os móveis, a decoração sempre existiram no recinto. A ausência de luz é que impedia que fossem vistos. Assim é o autoconhecimento. O guru é aquele(a) que traz a luz para que se veja a real natureza de existência, consciência e plenitude que já somos. Logo, o conhecimento não é adquirido, mas revelado na pessoa, que já o possuía sem saber. Este é o papel do mestre, fazer com que a pessoa veja o que ele vê, da mesma maneira que aprendeu. Daí infere-se que não se aprende Vedānta apenas lendo. Precisa-se da transferência da visão. Quanto mais se confia, mais *śraddhā* se estabelece. Não é uma fé cega. É um processo de conhecer a pessoa e criar uma confiança, aos poucos, questionando e observando. Aí o elo se forma e o conhecimento flui, dia após dia. Surge a entrega plena em confiança.

• *Samādhānam*, capacidade de fixar a mente na contemplação da real natureza do Ser. É a capacidade da mente de estar concentrada, mas não em qualquer objeto. Não se pode descrever *ātma*. Deve-se ter uma mente com a qualidade de concentrar-se em algo abstrato e lá manter-se com pensamentos da mesma natureza.

4. E o desejo por libertação. Encerra as quatro qualificações com aquela que é consumidora de todos os desejos, ou seja, aquilo que finalmente libertará do sofrimento e da busca. O desejo pelo infinito, livre de limitação. Levará, assim, ao entendimento de que somente o autoconhecimento libertará do *samsāra*. É aquela velha história dos "cabelos pegando fogo". Descreve-se a pessoa que anseia por libertação como aquela que tem seus cabelos em chamas e precisa imediatamente de água, pois a cabeleira queima muito rápido. Assim é o desejo por libertação, urgente. E a tradição nos *śāstra* é clara, já que *Pātañjali* ensina nos *sūtra I.22* e *I.23* que "o *samādhi* está próximo para aqueles motivados e vigorosos na prática" e "a diferença no resultado está em função da motivação que pode ser de três tipos: suave, média ou forte".

Daqui conclui-se que a dedicação deve estar presente, como em qualquer prática de Yoga, mas certos atributos são bem específicos. Lembre-se sempre de que o dom é de *Īśvara*[1] e não do *jīva*[2]. Assim, é um conhecimento acessível a todos que queiram se libertar dos condicionamentos, padrões, projeções, julgamentos, etc., entendendo e compreendendo melhor toda a complexidade da mente humana.

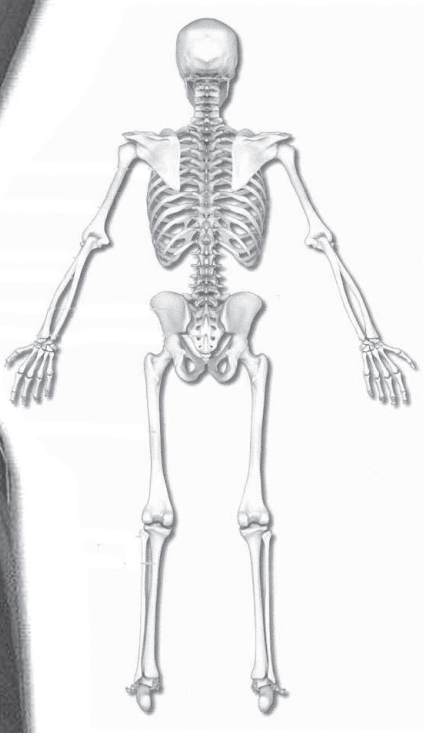
Este autoconhecimento nos torna livres das limitações dos *upādhi*[3], revelando-nos que nossa real natureza é existência, consciência e plenitude.

OM TAT SAT

Marcelo Cruz é yogui, surfista e estuda Vedānta com a prof. Gloria Arieira. Reside atualmente em Ubatuba.
www.yogavrata@hotmail.com

Notas

1 - O Absoluto (Brahman) com o poder de criação. [N.E.]
2 - O vivo; alma pessoal, que no Advaita Vedanta de Śaṅkara não é distinta de Brahman e é produto da ignorância. [N.E.]
3 - Limitação do Absoluto, princípio de individualização. [N.E.]



A importância do alinhamento pélvico para o equilíbrio do esqueleto

por Neusa Kutianski (em memória)

É de suma importância entender que, na gênese da evolução, a mudança da posição quadrúpede para a bípede concede ao cérebro uma outra sustentação, permitindo assim o desenvolvimento evolutivo do humanóide.

Fotos do livro Key Muscles

LONG, Ray; MACIVOR, Chris (ilustrador). The key muscles of Hatha Yoga, Scientific Keys. v.1. [Plattsburgh]: Bandha Yoga Publications, 2005, p.. 10,25.

Essa modificação de posição ensejou uma nova reorganização músculo-articular e, desde então, o homem vem tentando equilibrar-se sobre dois pés, lutando contra a força da gravidade que o impele para o solo.

É necessário ter presente que nosso corpo possui um centro de equilíbrio e que tal centro, em comunhão contínua com as formações da gravidade, é a bacia. Trata-se de um centro de equilíbrio que apara, recebe, equilibra e redireciona as forças da gravidade.

A pelve é uma estrutura ósteo-articular que contém e protege os órgãos do sistema urinário e do trato digestivo e, na mulher, os órgãos de reprodução e os órgãos genitais. A pelve recebe e transmite o peso do corpo vindo da cabeça, através da coluna vertebral, na direção das cabeças de cada um dos fêmures, se a pessoa estiver se locomovendo, ou aos ísqueos, se estiver sentada. Para a pelve converge o peso da cabeça e da coluna, bem como as forças de repulsão a partir do solo.

É da bacia que brota a coluna e é a ela que as pernas vão se conectar. As pernas tanto servem de apoio para a bacia como podem nela se pendurar. Portanto, é à bacia que devemos nos remeter para mais rapidamente encontrar nosso equilíbrio, seja no movimento, seja na posição estática.Esta estrutura é uma base firme para a articulação com os membros inferiores e a inserção dos músculos correspondentes, necessários à manutenção e estabilização da postura.

O segmento pélvico é considerado a chave para um bom alinhamento, uma vez que se relaciona intimamente com as três divisões da coluna: lombar, dorsal e cervical. A pelve, sendo o centro de gravidade no corpo físico, converte-se na raiz dos desejos instintivos, em nível psíquico. A pelve é a fundação, e o seu fortalecimento e estabilidade são cruciais. Mas o fortalecimento da raiz é muito mais do que ser capaz de elevar 10 vezes a perna ou sentar-se e está relacionado e conectado com os mais altos estados de consciência. Manejar e equilibrar a pelve em nível físico, com toda a certeza levará a um equilíbrio da energia potencial ali estabelecida, representada pelos dois primeiros chakras (*mūlādhāra* e *svādiṣṭāna*). Assim, o correto trabalho em nível

pélvico pode se converter na chave para sua estabilidade, buscando um tônus muscular ideal de suporte, não restritivo, para que a prática de *āsana* resulte em sensação de bem-estar e de leveza do corpo.

Importância da posição dos ísqueos

Para nos aproximarmos do correto equilíbrio pélvico, a direção dos ísqueos, em qualquer posição, influi diretamente no alinhamento vertebral, das vértebras inferiores à cabeça.

A pelve influencia também a coluna, porque, quando está adequadamente alinhada, permite o equilíbrio na distribuição do peso por diferentes partes do corpo.

Necessidade de usar todos os músculos

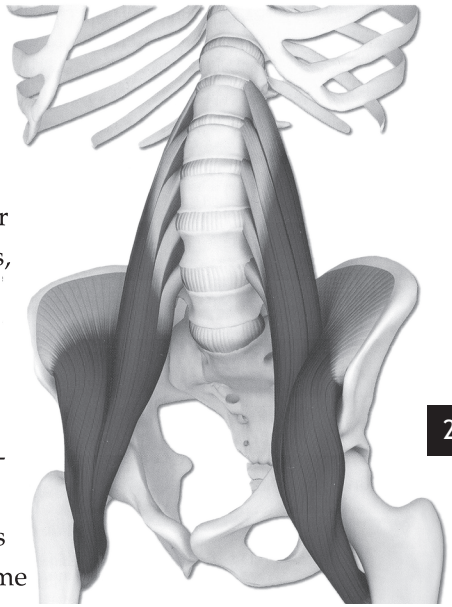
A tensão muscular de músculos fortes como glúteos (mais poderosos do corpo), é gerada tanto pela função de movimento, como também pelo seu uso como amortecedores do nosso sentar infindável. Conseqüentemente, eles protestam energicamente a esse tratamento, entrando em espasmo – uma contração profunda, crônica – e com isso não se aproveita o movimento potencial do quadril.

Os músculos pélvicos ajudam a nos mantermos eretos quando estamos em pé ou caminhamos

A articulação do quadril é estabilizada por músculos muito fortes e, freqüentemente, muito contraídos. Se os músculos glúteos, os abdominais, os psoas (que ligam a coluna média e a lombar ao osso da coxa) e os músculos da região lombar estiverem em contração crônica, o quadril não estará livre para efetuar toda a sua escala completa de movimento. Sua estabilidade vai diminuir, restringindo-se a uma limitada escala de movimento.

Os músculos pélvicos ajudam a nos mantermos eretos quando estamos em pé ou caminhamos. Precisamente por serem músculos tão fortes, eles reagem com força ao estresse. Em períodos de tensão, esses músculos, que estão envolvidos no processo de luta e fuga, ficam con-

traídos para estarem prontos a entrar em ação. Se não os usarmos, a contração pode persistir neles por muito tempo.



Muito da dor lombar, relacionada ao estresse, em verdade, começa por essa tensão dos músculos das nádegas, forçando para baixo os músculos da região lombar. Isto também afeta a mobilidade do quadril. Os músculos glúteos, máximo e médio, são apenas a camada superficial de uma densa rede de músculos superpostos. Abaixo deles fica o glúteo mínimo e os rotatores lombares laterais profundos, os quais, como o nome sugere, ajudam na rotação do quadril.

Quando os glúteos estão contraídos, eles impedem os músculos subjacentes de efetuarem seu trabalho. Muitas vezes só descobrimos a presença de tensão no corpo quando ela já provocou um dano real. Uma parte importante para aprender a relaxar é reconhecer a tensão, de modo a poder trabalhar especificamente para liberá-la.

Precisamos entender que um espasmo bloqueia as veias dos músculos, cortando a sua nutrição. Isto leva o músculo a alterações metabólicas, desenvolvendo o ácido láctico. O ácido láctico é um mensageiro químico do cérebro, comunicando que o músculo está em estresse. Em outras palavras, um músculo estressado envia sinais adicionais de estresse através do corpo, aumentando a tensão muscular.

Esses músculos precisam ser mais movimentados, pois quando a raça humana era mais ativa fisicamente, não havia queixas de dores. Nossos glúteos, por exemplo, não foram desenhados para funcionar como amortecedores de nosso sentar infindável. Infelizmente, o único uso que esses músculos conseguem da parte de muitas pessoas, hoje em dia, é o de serem mantidos rigidamente em posição fixa por várias horas ininterruptas.

Como esses músculos são muito fortes e se conectam a muitos outros, sua tensão exerce uma poderosa força sobre os músculos circundantes. Isto, por sua vez, afeta a capacidade da articulação de se mover livremente. O remédio para isso é dar aos músculos toda amplitude que pedem. Para se soltar o quadril, necessita-se soltar os músculos que o prendem.

Promovendo a Flexibilidade de Articulação

As articulações do quadril são chamadas de articulações esferoidais, pois o fêmur (osso da coxa) tem o topo arredondado, que se adapta de modo confortável na pele e no osso.

Esse tipo de articulação permite todas as categorias de movimento – mover o membro para o lado, longe do corpo ou em direção a ele, mover o membro para trás e para frente e fazer uma rotação com ele. Nem todas as articulações podem fazer isso.

Com tão maravilhosa variação potencial de movimento, pode-se perguntar por que os quadris ficam com tanta freqüência tensos, permitindo muito pouco movimento real. Em parte, isso ocorre porque, como adultos, não costumamos aproveitar o movimento potencial do quadril. Quando crianças, chutávamos, agachávamos e pulávamos como rãs, muito mais do que o fazemos quando adultos.

Quando crianças, chutávamos, agachávamos e pulávamos como rãs, muito mais do que o fazemos quando adultos

E como o sentar-se é uma das nossas atividades favoritas como adultos, coloca mais estresse sobre a pelve do que ficar em pé, principalmente, se nos sentamos por longos períodos na mesma posição. Deve-se variar a posição sentada, ora com os joelhos abaixo dos quadris (região lombar fica côncava), ora com os joelhos acima dos mesmos (costas convexas), criando menor risco de enrijecimento dos músculos das costas.

Assim, deve-se variar de posição e variar a quantidade e a localização da pressão exercida sobre as articulações dos quadris e certificar-se que a pressão está uniformemente distribuída em ambos os lados do corpo. Pois inclinar-se sobre apenas um quadril estressará aquela articulação.

Sentar-se no chão permite uma variedade mais ampla de posições, o que pode ajudar a explicar por que as pessoas de comunidade em que se costuma sentar no chão, como, por exemplo, no Extremo Oriente, têm menos problemas nas costas do que os ocidentais.

Exercícios suaves permitem a uma articulação efetuar toda a sua amplitude de movimento, que são os mais úteis. Alongamentos suaves quebram o círculo do estresse. O cérebro percebe o alongamento como o oposto da tensão muscular.

Enquanto um músculo em espasmo envia sinais de perigo para o corpo todo, a retroalimentação do trabalho com o Yoga de alongamento muscular é um sinal de segurança e bem-estar.

Diante do exposto, necessário se faz redimensionar o trabalho de Yoga para que todas as faces da pelve tenham um trabalho com vistas ao resgate do movimento global. É importante introduzir as práticas habituais de *āsanas* para aliviar a tensão nos glúteos, complementada por um trabalho de consciência corporal, abordando os seguintes aspectos:

- postura correta da pelve sem comprometimento da musculatura adjacente;
- prática visando à abertura, flexibilização da articulação do quadril;
- prática visando à descontração da região lombar e pélvica;
- *āsanas* que podem aprimorar o trabalho desta região:
    - *gendrha namaskar* (saudação ao gato);
    - *katuspadāsana;*
    - *pavana muktāsana;*
    - *ekapādarajakapotāsana;*
    - variação de *salabhāsana;*
    - variação de *vīrabhadrāsana;*

- *sethubandhāsana;*
- *mūla bandha;*
- *prāṇāyāmas* para potencializar a ação dos *āsanas;*
- consciência e relaxamento dos segmentos pélvicos;
- meditação focada na pelve;

Assim, estando bem enraizado e com o centro de gravidade centrado na pelve, vai-se opor às desorganizações emocionais ocasionadas pela alteração do centro de gravidade que pode estar alto quando as pessoas sentem emoções negativas, ou quando há a irritação. Quanto mais alto o centro de gravidade, maior o desequilíbrio, e é por isso que os idosos tendem a cair facilmente e muitas vezes precisam usar bengala.

A concentração e centramento pélvico proporcionam um melhor controle das ações. Você poderá alterar o seu estado emocional, e terá capacidade de abandonar as emoções negativas mais facilmente, relaxar e voltar ao estado de equilíbrio.

Em memória de Neusa Kutianski, que era coordenadora administrativa do curso de pós-graduação em Yoga das Faculdades Integradas Espírita. Faleceu algumas semanas antes deste artigo ser publicado.

Texto publicado originalmente nos anais do I Congresso Sul Brasileiro de Yoga, organizado pela AYPAR, em 2003, Curitiba (PR).

A Lei Eterna

por Cláudio Azevedo

O mais antigo, completo e complexo relato escrito acerca da "busca do Eu" vem da antiga Índia (*āryavarta* ou *bharata varṣa*).

Gaṇeṣa escrevendo o Mahābhārata
PATTANAIK, Devdutt. Hindu India. Uttar Pradesch, India: Brijbasi Art Press, 2003, p.48.

Os livros sagrados dos indianos (*śastras*) contêm a "tradição-sabedoria" existente em todos os escritos da humanidade. Pode-se dividir o conhecimento hindu em duas classes de escrituras: *nigama* e *āgama*. O *nigama* ("o que foi estabelecido") inclui os *śruti*, os *smṛti*, os *itihāsa* e os *purāṇas*. Os *śruti* são considerados como a base do *Sanātana Dharma*, enquanto que os *smṛti* formam os muros, e os *itihāsa* e *purānas* são os apoios e suportes. Já o *āgama* ("o que foi recebido") é composto pelos *tantras*.

A proposta dessas escrituras é remover a ignorância e fazer o homem uno com o Inominado. Todas elas mostram três caminhos a seguir em busca do Eu:

- *karma-kanda* (caminho através dos rituais) usando os *Vedas*, *Brahmaṇa* e *Vedāṇga*,
- *upāsana-kanda* (caminho através da adoração) usando os *āgama*, e
- *Jñāna-kanda* (caminho através do conhecimento) estudando os *Āranyaka* e *Upaniṣad*.

I - *Nigama*

Śruti

Os *śruti* (revelação, "o que foi ouvido") são os *Vedas*, os *Brāhmaṇa*, os *Āraṇiaka* e as *Upaniṣad*. Os *Vedas* representam, para o hinduísmo, a expressão da verdade divina mais aproximada que um documento humano pode apresentar. Mas, ao mesmo tempo, seria um engano supor que sua lealdade à autoridade dos *Vedas* seja servil ou cega. Se o hindu os considera a palavra de Deus, é porque acredita que sua verdade seja comprovável, imediatamente, a qualquer momento, através da sua experiência pessoal.

Os Vedas

O período vêdico primitivo da filosofia hindu (até ano 1.000 a.C.) recebe esse nome da palavra sânscrita *Vedas*, que significa "conhecimentos". Os *Vedas* são a mais antiga coleção de livros sagrados da religião

praticada pelos indo-europeus e se tornaram tão importantes no contexto hindu, como a *Bíblia* o é no contexto ocidental judaico-cristão. Não é clara a cronologia dos Vedas, nem sua classificação, mas sua tradição oral remontaria a 10.000 anos, tendo sido diretamente "ouvidos", ou "revelados", pelos *riṣis* (sábios videntes) e escritos a partir de 4.000 a.C.

Os *Vedas* compõem-se de quatro partes: *Ṛg-Veda*, *Yajur-Veda*, *Sama-Veda* e *Atharva-Veda*. Desses quatro antigos *Vedas* subsistem cerca de 100 livros canônicos, com aproximadamente 100.000 estrofes. Cada *Veda* é subdividido em quatro partes: os *Saṁhitā* (ou coleção de hinos), os *Brāhmaṇa* (significado dos hinos), os *Āraniaka* (interpretação) e as *Upaniṣad* (diálogo metafísico).

O *Ṛg-Veda* (*Veda* de louvor) é uma espécie de antologia com 1.028 hinos, originada de diversas famílias de sacerdotes e finalmente coletada e arranjada em dez mandalas ou círculos. Do segundo ao sétimo textos os mais antigos e o décimo é o mais recente.

É o documento mais antigo da literatura hindu, remontando provavelmente ao ano 1.500 a.C., e refere-se a oferendas de sacrifícios, algumas sem relação com cultos religiosos. Independentemente do valor interno, que venera várias deidades associadas a fenômenos naturais (como o sol, o vento, o fogo, a tempestade, etc) e glorifica as conquistas e os heróis arianos, o primeiro Veda é valiosíssimo pela sua antigüidade.

O *Ṛg-Veda* (*Veda* de louvor) é uma espécie de antologia com 1.028 hinos, originada de diversas famílias de sacerdotes e finalmente coletada e arranjada em dez mandalas ou círculos.

Um dos hinos do *Ṛg-Veda* fala da criação do mundo, a partir de uma unidade original, por meio da divisão em contrários opostos. Em outro hino, é apresentado *Prajāpati*, Senhor das criaturas, manifestando-se como um remoto Ovo de Ouro (*Hiranyagarbha*), do qual tudo veio. Ainda outro hino fala sobre o gigante cósmico *Puruṣa-Sukta*, sacrificado pelos deuses no começo dos tempos, de cujas partes vieram todas as coisas existentes, também os homens e as castas.

Já o *Yajur-Veda* (*Veda* das fórmulas sacrificiais) tem interesse litúrgico e se conservou sob formas diversificadas. Algumas formas apresentam somente as palavras litúrgicas (*Yajur- Blanka-Vedo*), e outras apresentam também comentários em prosa (*Yajur-Nigra-Vedo*). O *Sama-Veda* (*Vedas* das melodias) apresenta a ciência do som, sendo uma coleção de estrofes acompanhadas de notações musicais para os ritos referidos, principalmente, no *Ṛg-Veda*.

E, por fim, o *Atharva-Veda* é uma coleção de hinos e fórmulas rituais, com algumas semelhanças com o *Ṛg-Veda*. Os hinos revelam alguns contextos especulativos de simbologia esotérica e os rituais se referem à práticas purificatórias, sortilégios, encantos, exorcismos contra maus espíritos, imprecações contra os inimigos, fórmulas mágicas para cura de enfermidades, cerimônias nupciais e fúnebres.

Os hinos revelam alguns contextos especulativos de simbologia esotérica e os rituais se referem à práticas purificatórias, sortilégios, encantos, exorcismos contra maus espíritos, imprecações contra os inimigos, fórmulas mágicas para cura de enfermidades, cerimônias nupciais e fúnebres

Os três primeiros *Vedas* são os principais e são complementares. Segundo Sathya Sai Baba, é dito que a palavra é o *Ṛg-Veda*, a mente é o *Yajur-Veda* e a vida é o *Sama-Veda*. A vida dá o alento e, desse alento, vem o som; por isso o *Sama-Veda* é a própria forma da vida. O *Yajur-Veda* dá a forma dos mantras, que se origina na mente que capta o som, e o *Ṛg-Veda* é a forma descritiva dos ritos, que diz que Deus deve ser adorado com mantras (como ensinado no *Yajur-Veda*) e agradado com doces melodias (como ensinado no *Sama-Veda*).

Os Brāhmana e Āraṇyaka

Por volta do ano 1.000 a.C., inicia-se a longa literatura de comentários aos *Saṁhitā* (ou aos quatro *Vedas*), aos quais se denominou *Brāhmana*, e que terão ciclos vários, indo até cerca do ano 750 a.C. Os *Brāhmana* são um apêndice, escrito em prosa, aos hinos vêdicos e

esclarecem os costumes, ritos e fórmulas contidas nos *Vedas* no contexto social das cidades e das famílias. Usando mitos e discursando sobre o que é Brahman, dão um vislumbre dos costumes sociais da época.

Essa segunda fase do hinduísmo é conhecida como bramanismo, termo que se formou a partir do termo *brahma*, sacerdote que oficia um ritual a Brahman. Como religião, o bramanismo é ritualista, isto é, as cerimônias têm eficácia por si mesmas, independentemente da crença, e a compreensão brâmane da realidade é panteísta, com a participação de deuses secundários e espíritos humanos em repetidas metempsicoses. Oração e penitência possibilitariam um maior conhecimento e perfeição do espírito (ou Ātman).

Pequenos textos, chamados *Āraṇyaka* (tratados do arvoredo) por terem sido compostos para os ascetas que viviam nas selvas (*araṇya*) com seus estudantes, têm uma função complementar aos *Brāhmana* por conterem algum aprofundamento religioso-filosófico, e, por isso, têm o caráter de apêndice a estes. O conceito de *Brahman* como o Ser Supremo e do espírito (Ātman) desejando ser imortal foi primeiro especulado nos *Āraṇyaka*.

Essa segunda fase do hinduísmo é conhecida como bramanismo, termo que se formou a partir do termo *brahma*, sacerdote que oficia um ritual a Brahman

Etimologicamente, *brama* deriva do radical sânscrito *brh*, que significa "ser grande e capaz de criar", "expandir", "crescer". Conseqüentemente, Brahman é *o Criador* (literalmente "grande expansão"). Brahman seria o princípio mais geral da Realidade Absoluta, por isso tendo um caráter indeterminado e incompreensível, mas passível de determinação nas mais variadas formas de realidades relativas. Assim, embora tenha se conservado inalterado enquanto conceito filosófico, assumiu uma forma personificada como Brahma: a primeira e a principal pessoa da trindade do hinduísmo (a *Trimūrti*), complementada com Viṣṇu e Śiva. Ligado ao conceito de Brahman está o de Ātman que, etimologicamente, significa "respiração" e significa o "Eu interno do ser humano".

As *Upaniṣad*

Inaugura-se, então, um terceiro período com o surgimento de um novo modelo de comentários aos Vedas que supera os *Brāhmaṇa*. Esses comentários são as *Upaniṣad* (ou Vedānta, literalmente, "parte final dos Vedas") e marcam o espaço cronológico de 750 a 550 a.C. Esse período coincide cronologicamente com o da redação dos primeiros livros bíblicos e com o início da filosofia grega. As *Upaniṣad* enfatizam a identidade entre Brahman e nosso Eu mais profundo (Ātman).

As *Upaniṣad* também são divididos em dois grupos: precoces e tardios. As *Upaniṣad* precoces surgiram por volta do nascimento de Sidarta Gautama, no século VI a.C. As *Upaniṣad* tardios surgiram após Sidarta Gautama.

O termo *Upaniṣad* deriva das palavras sânscritas *upa* (perto), *ni* (embaixo) e *ṣad* (sentar) significando algo como "sentar embaixo perto" de um mestre espiritual para receber instrução. Mas denota também o sentido de ser um ensinamento secreto acerca do conhecimento de Deus (*Brahman*). Nos textos, às vezes os sábios são mulheres, outras vezes as instruções (ou antes inspirações) são dadas por reis e, outras vezes, são transcrições de vários debates espirituais. Os professores e estudantes discutem principalmente meditação e filosofia e são vistos em uma série de situações (o marido respondendo questões sobre imortalidade, um adolescente sendo ensinado pela Morte, etc.).

Não se sabe quantas *Upaniṣad* já existiram, mas se fala que, de 1.180, 108 foram preservados

Não se sabe quantas *Upaniṣad* já existiram, mas se fala que, de 1.180, 108 foram preservados, alguns em prosa, outros em verso, e outros ainda parte em prosa e parte em verso. Não se sabe quem as escreveu nem, com precisão, quando foram compostos, mas 12 de seus livros são considerados básicos por todos os hinduístas. Das *Upaniṣad* conservadas, dezesseis foram reconhecidas por *Śankarācarya* como autênticos e oficiais. Ele escreveu elaborados comentários so-

bre dez delas, que incluíam citações das outras seis, e foram essas dez que vieram a ser encaradas como principais *Upaniṣad*. Seus nomes são os seguintes: *Iṣa, Kena, Katha, Prasna, Muṇḍaka, Māndukya, Taittiriya, Aitareya, Chandogya, Brihadāranyaka*.

Purāṇas

Apesar de apresentarmos aqui os *purāṇas* como uma classe separada de escrituras, eles são considerados, por alguns autores, como *śruti* e, por outros, como *smṛti* (lendas rememoradas). Aqueles primeiros consideram todos os *purāṇas* como *śruti-Saṁhitās*, ou tratados amigáveis, enquanto os *Vedas* são chamados de *prabhu-saṁhitās*, ou tratados chefes, de autoridade superior.

Os *purāṇas* (tradição antiga) são ensinamentos de origem oral, passados de uma geração a outra, com histórias de mitos e lendas de reis e santos, que incutem devoção a quem os lê. Possuem cinco categorias (*Pañca Lakṣana*): história, cosmologia (com várias ilustrações simbólicas ou princípios filosóficos), criação secundária, genealogia dos reis e as regras e os períodos (*Manvantaras*) de *Manu*. Descrevem alegorias antigas, como a história do primeiro casal humano, no *Srīmad Bhagavata Purāṇa*, ou a história de Jesus Cristo, do século 5 d.C., no *Bhaviṣyat Maha-Purāna* – aqui com o nome de *Isa-Masih*,.Apresentam as diferentes vias para o aperfeiçoamento pessoal e para a libertação total do ciclo das reencarnações.

Acredita-se que o mais antigo *purāṇa* date de 300 a. C., e os mais recentes, de 1.300 a 1.400 d.C.

Acredita-se que o mais antigo *purāṇa* date de 300 a. C., e os mais recentes, de 1.300 a 1.400 d.C., todos escritos em forma de versos. Apesar de compostos em diferentes períodos, todos os *purāṇas* parecem ter sido revisados, pois todos comentam que o seu número total é de dezoito (os *Mahapurāṇa*). Diz-se que estes textos foram escritos muito antes do que o *Rāmāyāna* e o *Mahābhārata*. Eles são divididos em três grupos:

- *Brahma Purāṇas*: *Brahma Purāṇa*, *Brahmanda Purāṇa*, *Brahma Vaivarta Purāṇa*, *Markandeya Purāṇa*, *Bhaviṣyat Maha-Purāṇa*, *Vamana Purāṇa*.
- *Vaiṣnava Purāṇas*: *Viṣṇu Purāṇa*, *Naradiya Purāṇa*, *Srī mad Bhagāvata Purāṇa* (*Bhagavata Purāṇa*), *Garuda* (*Suparna*) *Purāṇa*, *Padma Purāṇa*, *Varaha Purāṇa*.
- *Śaiva Purāṇas*: *Matsya Purāṇa*, *Kurma Purāṇa*, *Liṇga Purāṇa*, *Śiva Purāṇa*, *Skanda Purāṇa* e *Agni Purāṇa*.

Os *purānas* variam muito: o *Viṣṇu Purāṇa* e o *Bhagavata Purāṇa* são os mais conhecidos, o *Skanda Purāṇa* é o mais longo (com 81.000 versos), enquanto o *Brahma Purāṇa* e o *Vamana Purāṇa* são os mais curtos (com 10.000 versos cada). O número total de versos em todos os 18 *purānas* é de cerca de 400.000.

O *Skanda Purāna* é o mais longo (com 81.000 versos), enquanto o *Brahma Purāṇa* e o *Vamana Purāṇa* são os mais curtos (com 10.000 versos cada). O número total de versos em todos os 18 *purānas* é de cerca de 400.000.

Existe também um número equivalente de *purānas* secundários (*Upa-Purānas*) como o *Narasimha*, *Ganeśa*, *Brihannaradiya* e o *Devi-Bhagavata*.

Smṛti

Os *smṛti* (tradição, "o que foi lembrado") também foram escritos num passado remoto e incluem alguns *sūtras*, conhecidos coletivamente como *Kalpa-Sūtras*, manuais práticos sobre os ritos cerimoniais, deveres religiosos e preceitos filosófico-jurídicos sobre a teologia. Incluem também textos como *Aṣtavakra-Gītā*, o *Gītā-Govinda* e o *Haṭha-Yoga-Pradīpikā*.

Também estão classificados sob a literatura *smṛt* os *Vedāṇgas* e *Upavedas*. *Vedāṇgas* (membros do *Vedas*) são textos necessários para a compreensão apropriada dos *Vedas*. Há seis *Vedāṇgas*, a saber: *Sikṣa Valli* (fonética e pronúncia, na *Taittiriya Upaniṣad*), *Jyotiṣa* (astronomia e

astrologia), *Kalpa* (desempenho do sacrifício ritual), *Nirukti* (etimologia das palavras), *Chandas* (prosódia, acentuação e métrica), e *Vyakarana* (gramática). *Jyotiṣa* é o mais famoso dentre eles.

Há quatro *Upavedas* (*Vedas* secundários), a saber: *Dhanur-Veda* (ciência militar no *Yajūrveda*), *Sthapatya-Veda* (ciência da construção e dos mecânicos, unida ao *Atharvana-Veda*), *Gandharva-Veda* (as artes e a música, unidas ao *Sama-Veda*), e o *Ayur-Veda* (trata da saúde e medicina), provavelmente o mais popular *dos Upavedas*, também encontrado no *Atharva-Veda*.

Os *Kalpa-Sūtras* são subdivididos em três tipos de escrituras: *Srauta-Sūtras* (manuais que explicam as escrituras), *Grahya-Sūtras* (que trata de cerimônias religiosas domésticas) e *Dharma-Sūtras* (manuais de conduta humana). Os mais importantes *Dharma-Sūtras* são atribuídos a *Gautama*, *Baudhayana*, *Vasiṣta* e *Apastamba*.

Mais tarde, diversos *sūtras* em prosa, que hoje estão perdidos, foram reescritos na forma de versos e vieram a ser conhecidos como *Dharma-Śastras* (ensino de regras), que incluem o *Artha-Śastra* (política e economia), o *Natya-Śastra* (teatro, música e dança), o *Nādi-Śastra* (sistemas de predição, profecia) e o *Vāstu-Śastra* (engenharia, arquitetura). Esse último, uma espécie de *Feng Shui* indiano, inclui *bhūmi* (escolha do local de residência), *prasada* (estruturas e alicerces), *sayana* (mobiliário), *yāna* (veículos) e *puruṣa mandala* (cálculos de construção, geometria e matemática).

Os *itihāsa* ("assim foi") são textos histórico-lendários, equivalentes à Bíblia cristã, que alguns autores classificam como *smṛti*

Outro famoso *Śastra* é *o Manuva Dharma Śastra* de Manu, conhecido também como *Manu-Smṛti*. Outros exemplos são *Yajñavalkya Smṛti, Parasara Smṛti, Viṣṇu Smṛti, Dakṣa Smṛti, Samvarta Smṛti, Vyasa Smṛti, Harita Smṛti, Satatapa Smṛti, Vasiṣṭa Smṛti, Yama Smṛti, Apastamba Smṛti, Gautama Smṛti, Devala Smṛti, Sankha-Likhita Smṛti, Usana Smṛti, Atri Smṛti, Saunaka Smṛti.*

Itihāsa

Já os *itihāsa* ("assim foi") são textos histórico-lendários, equivalentes à Bíblia cristã, que alguns autores classificam como *smṛti*. Incluem o *Mahābhārata* (Grande Índia), cuja história passaria há mais de 5.000 anos, e o *Rāmāyaṇa* (sobre Rāma), cuja história passaria há cerca de 1.750.000 anos atrás. São textos que ilustram situações práticas, nas quais os ensinamentos dos *śruti* tiveram aplicabilidade na Índia.

O *Rāmāyaṇa* é um poema épico rico em intrigas, atos de heroísmo, romances e aventuras, tendo como protagonista os filhos do rei de *Oudh* (Rāma e seu irmão Lakṣmana), a esposa de Rāma (Sītā) e o grande macaco herói (Hanuman). Narra a maravilhosa personalidade de Śrī Rāma (com sua aparência esverdeada), suas poderosas qualidades, os planos para coroá-lo como rei (Rāmacandra, rei ideal), plano este que foi frustrado, e o seu exílio subseqüente para dentro da floresta, junto com seu irmão e esposa, onde realizou façanhas incríveis, matando demônios perigosos. Próximo ao fim do exílio, sua casta esposa foi raptada por Rāvaṇa (rei dos gigantes), e Rāma, acompanhado pelo seu exército e auxiliado pelo exército dos macacos, chefiado por Hanuman, iniciou uma grande batalha contra o rei demônio Rāvaṇa com seus monstros e criaturas estranhas.

O *Skanda Purāna* é o mais longo (com 81.000 versos), enquanto o *Brahma Purāna* e o *Vamana Purāna* são os mais curtos (com 10.000 versos cada). O número total de versos em todos os 18 *purānas* é de cerca de 400.000.

No *Rāmāyaṇa*, existem dois tipos de mensagens que predominam: uma pertence a Rāma e a outra a Rāvaṇa. A mensagem de Rāma para a humanidade é sustentar a verdade e a retidão, que são os dois olhos do homem, permanecer no caminho delas e realizar suas vidas. Por outro lado, os dois princípios da verdade e retidão são os próprios opostos das propensões de Rāvaṇa. A fama e a infâmia são cognatas. Não existe Rāma sem Rāvaṇa ou Rāvaṇa sem Rāma. O *Rāmāyaṇa* é a interação de Rama e Rāvaṇa como o bom e o

mau que estão sempre presentes, lado a lado. O resplandecer da boa fama é intensificado pelas trevas circundantes do mal.

Já o *Mahābhārata*, ditado por Kriṣna-Dwaipayana Vyāsa e anotado por Śri Ganeśa, o filho do Senhor Śiva, começa com o rei Duṣyanta, um poderoso governador da antiga Índia. Sua esposa, Śakuntala, deu à luz um filho honrado de *Bhārata* que governou por muitos anos e foi o fundador da dinastia *Kuru*. Infelizmente, as coisas não foram bem depois de sua morte, e seu grande império foi reduzido a um reino de tamanho médio, com sua capital em *Hastinapura*.

Assim, descreve a guerra entre os Pāṇḍavās (filhos do Sol) e os Karauvas (filhos da Lua) pela posse do reino. Os momentos que antecedem à batalha final de *Kuruksetra*, quando o príncipe Arjuna se questiona por estar combatendo com amigos e familiares e se aconselha com Kṛṣṇa, compõem a parte mais famosa do poema, conhecida como *Bhagavad-Gītā* (o 63º capítulo do *Mahābhārata*).

A *Bhagavad-Gītā* é uma das obras mais importantes que existem no mundo e é considerada como o "evangelho" hindu. Tendo como pano de fundo a grande guerra entre os Karauvas e os Pāṇḍavās, a filosofia nele exposta é um conjunto harmonioso das doutrinas de Patañjali, Kapila e dos *Vedas*. Afirma-se que este livro tem sete sentidos, e aconselha-se ao estudante esforçar-se por penetrar no seu mais profundo sentido interior ou espiritual. É estudado profundamente pelo sistema filosófico (*darśanas*) conhecido como Vedānta. É um maravilhoso ensino sobre Karma Yoga (capítulos 1 a 6), Bhakti Yoga (capítulos 7 a 12) e Jñana Yoga (capítulos 13 a 18), mas cada capítulo é uma forma de Yoga, uma forma de alcançar a comunhão com a consciência última.

A *Bhagavad-Gītā* é uma das obras mais importantes que existem no mundo e é considerada como o "evangelho" hindu. Tendo como pano de fundo a grande guerra entre os Karauvas e os Pāṇḍavās, a filosofia nele exposta é um conjunto harmonioso das doutrinas de Patañjali, Kapila e dos *Vedas*

II - *Āgama*

Já os *āgama* ou *tantras* (ritos ou rituais), que alguns autores classificam como *śruti* e outros como *smṛt*, são textos hindus esotéricos e teológicos que deram origem ao tantrismo. São manuais que explicam a função da adoração externa através de símbolos, templos e ídolos, bem como do uso de mantras, *mūdras* e *yantras* (diagramas místicos ou mandalas). É o *vaiṣnavismo* dos adoradores de Viṣṇu (ou Kṛṣṇa), o *śivaísmo* dos adoradores de Śiva, o *śaktismo* dos adoradores de *Śakti* (ou *Devī*) e o *smartismo* dos adoradores de qualquer forma pessoal de divindade.

Para o tantrismo, o mundo material não é ilusório, mas uma manifestação real e sagrada, embora temporária, do Trascendente e, por isso, tão divina quanto esse último. Assim, a realidade última poderia ser adorada provisoriamente de qualquer forma, pois todas as formas são manifestações do Uno.

Cláudio (Roberto) Azevedo é médico, escritor e jñana yogi em Fortaleza (CE)
www.orion.com.br

Até quem está na Índia pode aproveitar nosso site.

www.comunidadedosaber.com.br

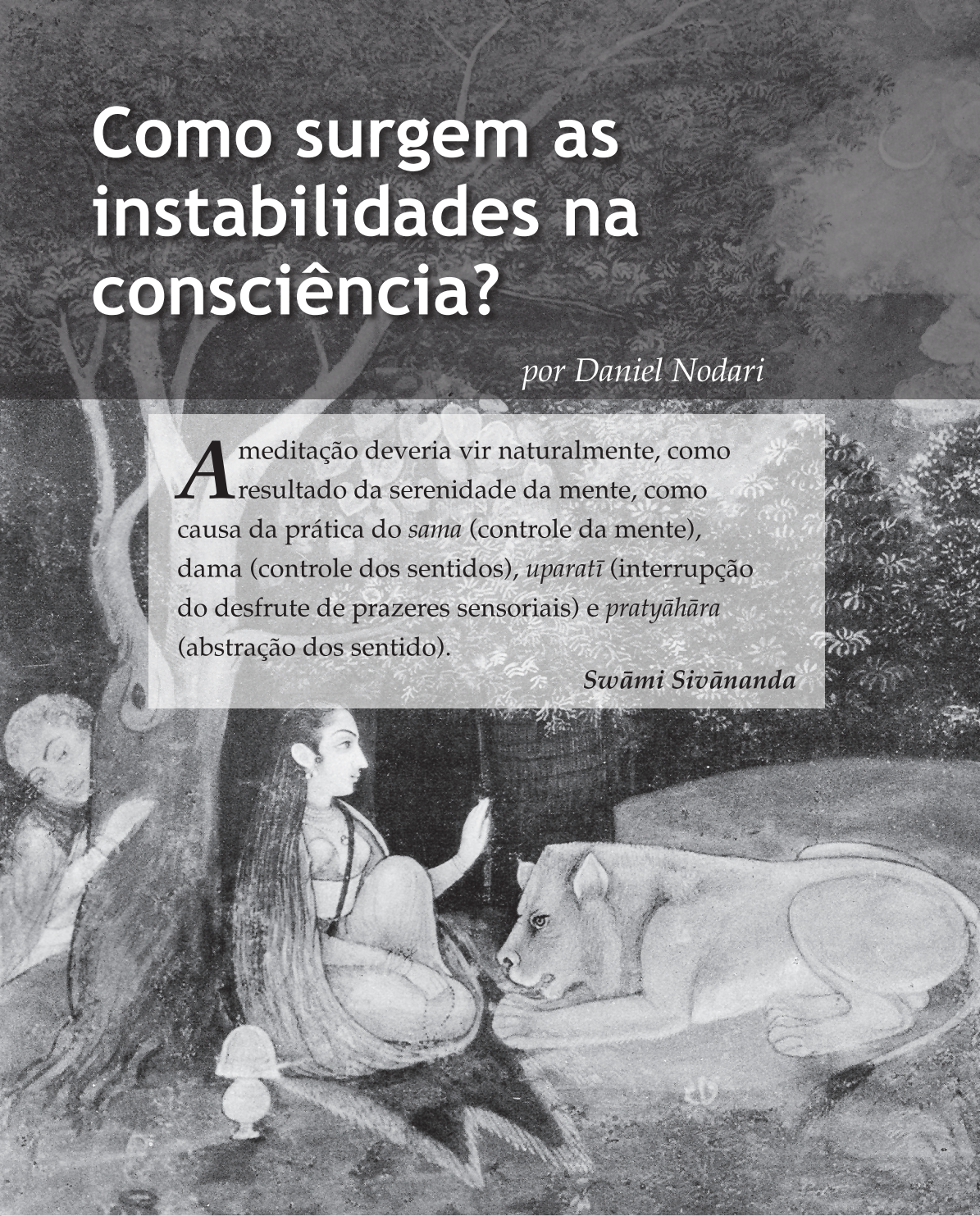
Na **Comunidade do Saber** você encontra livros importados e nacionais, DVDs, CDs e pôsters. Uma ampla coleção que até quem está do outro lado do mundo vai querer.

Como surgem as instabilidades na consciência?

por Daniel Nodari

A meditação deveria vir naturalmente, como resultado da serenidade da mente, como causa da prática do *sama* (controle da mente), dama (controle dos sentidos), *uparatī* (interrupção do desfrute de prazeres sensoriais) e *pratyāhāra* (abstração dos sentido).

Swāmi Sivānanda



Yoginī e leão

DEHEJIA, Vidya. Yoginl Cult and Temples: A Tantric Tradition. New Delhi: National Museum, 1986. 239 , p. 12

Falamos tanto em Pātañjali e, principalmente, no seu mais famoso *sūtra* I:2: *yogaś citta vṛtti nirodhah*, "Yoga é a supressão da instabilidade da consciência". Muitas traduções e interpretações sobre este aforismo já foram feitas e a idéia deste texto não é fazer mais uma tradução ou interpretação; o foco principal consiste em analisar um fragmento, o fragmento de como são gerados os *vṛttis*. Mas para que a idéia principal do texto possa ser trabalhada, é necessário que se façam pequenos comentários sobre este *sūtra*.

Para deixar a tradução ainda mais completa, tal *sūtra* poderia ser traduzido e interpretado como o processo de união (*yogaś*) que acontece quando toda a instabilidade (*vṛtti*) da consciência (*citta*) é cessada (*nirodha*). Entenda-se a palavra *Yoga* como "união" ou uma técnica que gera um "processo de união".

Yoga é uma prática que promove uma tríplice união no ser humano. O primeiro processo de união acontece consigo mesmo, através do processo de autoconhecimento. O segundo processo de união acontece através da união com os outros seres vivos; só após a compreensão de si mesmo é que se iniciará a compreensão dos outros seres vivos. E o terceiro processo de união acontece quando a consciência do *sādhaka* (praticante) une-se com a consciência cósmica, com a totalidade, quebrando a dualidade entre *puruṣa* e *prakriti*, e entre o observador e o objeto observado.

Yoga é uma prática que promove uma tríplice união no ser humano. O primeiro processo de união acontece consigo mesmo, através do processo de autoconhecimento

Nirodha é a supressão dessas instabilidades. Veja que optamos por supressão e não por repressão. Repressão é o ato de reprimir ou impor algo, e quando algo é imposto ou reprimido, a tendência é que venha a se rebelar. Caso você reprima seus pensamentos, você correrá o risco de nunca conseguir cessar a instabilidade da mente, pois a sua mente e os seus pensamentos estarão se rebelando contra você. A supressão é fazer com que se extingam as instabilidades de forma gradual.

Vṛtti pode ser traduzido das mais diversas formas, mas sempre ex-

pressando a mesma idéia: instabilidade, turbulência, modificação, movimento, idéias, vórtex, fenômenos e mudanças que acontecem constantemente em *citta* (aspecto superior da mente).

Os *vṛttis* são gerados por cinco caminhos, portas de acesso ou vias de conexão com o mundo exterior. Essa via de acesso chama-se *indriya*, os cinco sentidos sensoriais.

Manas (mente) atuará, inicialmente, através da presença dos órgãos sensoriais e, assim como as outras estruturas cognitivas, (*buddhi* e *ahaṁkāra*) estão diretamente associadas umas com as outras. Os órgãos sensoriais, portanto, serão o início de toda a atividade mental e esta atividade mental terá como substrato final a produção do *vṛtti*. Segundo Patañjali (II-11), "a meditação elimina tais *vṛttis*", "*dhyāna heyas tad vrttayah*".

Indriyas se conectam com *manas*, que se conecta com *buddhi*, que se conecta com *ahaṁkāra*, ou seja, *citta* e *indriya* funcionam ativa e constantemente. Lembrando que *citta* é o aspecto superior da consciência que engloba *manas*, *buddhi* e *ahaṁkāra*.

Os cinco órgãos dos sentidos, atividades sensoriais ou faculdades sensoriais são: *śrotra* (audição), *ghrāṇa* (olfato), *cakṣu* (visão), *rasana* (paladar) e *spārṣana* (tato). Neste conjunto, recebem o nome de *jñānendriya*, órgãos dos sentidos que geram o conhecimento (*jñāna*).

A percepção de agitação gera agitação na mente, a visão de confusão gera confusão nos pensamentos

Indriya é a conexão do mundo externo com o mundo interno, a relação de objetos com o sujeito. Sendo assim, as instabilidades na consciência nada mais são do que uma projeção do mundo exterior em forma de pensamentos, como se trouxéssemos o mundo para dentro de nossa cabeça, só que na forma de pensamentos. Toda a agitação do mundo, a inquietação das pessoas, vozes de pessoas, barulho do trânsito, luzes e imagens de *outdoors*, o cheiro da poluição, a visão da miséria e pobreza; fenômenos naturais, como ventos, chuvas, terremotos etc., todas essas turbulências ficam impressas dentro da nossa mente, na mesma freqüência

que se encontram no mundo. A percepção de agitação gera agitação na mente, a visão de confusão gera confusão nos pensamentos, e assim por diante.

O mesmo acontece em todos os outros órgãos sensoriais. Os sons, por exemplo, além de servirem de identificadores sonoros dos objetos, também alteram diretamente os nossos estados emocionais. Lembranças do passado, sentimentos bons ou ruins vêm à tona através da energia do som. Isso que nem estamos comentando sobre os efeitos dos mantras (*kirtans* e *bhajans*) que atuam diretamente no nosso psiquismo e dos *bīja* mantra que atuam nos chakras localizados no *prāṇamāyākośa* (corpo ilusório composto por *prāṇa* ou corpo sutil).

Citta é o aspecto superior da mente. *Citta* se divide em *manas* (mente), *buddhi* (intelecto) e *ahaṁkāra* (ego, noção da própria existência). O termo *citta*, exposto no contexto do Rāja Yoga de Patañjali, corresponde ao *antaḥkaraṇa* no contexto do Vedānta. *Antaḥkaraṇa* é o psiquismo, instrumento interior, assim como mente, intelecto, ego e a mente subconsciente. É responsável pelas experiências físicas e psíquicas do ser humano.

Manas é quem tem o primeiro contato com as informações recebidas pelo mundo externo. Tudo que é visto, cheirado, escutado, degustado e sentido passa por *manas*

Smṛti (memória) é um dos aspectos funcionais de *citta*. É através da memória e da associação de um pensamento com outros pensamentos que ocorre a instabilidade de pensamentos na consciência. Armazenamos informações tanto de forma consciente como de forma inconsciente. As impressões marcadas no nosso subconsciente foram, em sua maioria, armazenadas sem que tomássemos consciência do processo. Ou seja, acumulamos tantas informações advindas dos cinco sentidos que nem é possível perceber a velocidade de informações armazenadas na memória.

Manas é quem tem o primeiro contato com as informações recebidas pelo mundo externo. Tudo que é visto, cheirado, escutado, degustado e sentido passa por *manas*. *Manas* codifica as informações geradas

por *indriya*, transformando-as em *namah* (nome) e *rūpa* (forma). Após a identificação da informação no plano mental, inicia-se o processo de formação dos *vṛttis*.

Dando um exemplo bem prático de como *manas* percebe as informações: ao ouvir o latido de um cachorro, a mente automaticamente reafirma a informação dizendo: "isso é o latido de um cachorro". *Manas* analisou de forma superficial a informação percebida.

Buddhi distinguirá as diferentes formas, tamanhos, cores, aromas, sons, paladares, temperatura, dimensões, texturas, etc. Ao se observar um objeto, automaticamente acontece o processo de racionalização do objeto visualizado, mesmo que seja inconsciente, mas isso acontece a toda hora.

É assim que inicia a atividade em *buddhi*, intelectualizando tais informações percebidas por *manas*. Usando agora o mesmo exemplo anterior: após *manas* ter percebido a informação, tal informação será desmembrada. Já sabemos que o som percebido foi de um latido de cachorro, mas agora *buddhi* informará (através da atividade mental que acontece com uma velocidade muito rápida) qual o tamanho do cachorro, qual a raça, se o som é grave ou agudo, qual a direção do som percebido, se foi um latido de alegria, dor, fome, de alerta, se o som está próximo ou não etc. Todo este processo de intelectualização da informação percebida por *manas* acontece em fração de segundo, a tal ponto que mal percebemos que toda essa atividade mental está acontecendo.

Ao se observar um objeto, automaticamente acontece o processo de racionalização do objeto visualizado, mesmo que seja inconsciente, mas isso acontece a toda hora

Agora que efetivamente o *vṛtti* é produzido e armazenado no plano mental, *ahaṁkāra* será o aspecto da mente que afirmará se você conhece ou não conhece tal informação recebida através de um dos órgãos dos sentidos.

Quando *ahaṁkāra* compreende, interpreta e assimila as informações de *manas* e *buddhi*, o pensamento está gerado, por conseqüência o *vṛtti* também.

Ahaṁkāra será quem afirmará se *citta* realmente conhece ou não informações de *manas* e *buddhi*.

Conhecendo ou não conhecendo, a instabilidade já está instalada na mente. Instalada na forma de um objeto com nome e forma (*namah* e *rupa*) ou na forma de dúvida. Exemplificando esta última frase: ao receber uma informação do mundo externo, *ahaṁkāra* irá dizer "sim, eu conheço" à informação recebida ou "eu não conheço". Ao vermos um copo de água, *manas* recebe a informação, *buddhi* intelectualiza a informação e *ahaṁkāra* reforçará a informação afirmando "isto eu conheço, isto é um copo de água". Está gerado o *vṛtti*. Lembrando novamente que isso acontece em fração de segundos, tão rápido que nem tomamos conhecimento do processo.

E se *ahaṁkāra* não conhece a informação recebida por *manas* e *buddhi*? Aqui vai um exemplo bem prático: o que é o tempo? Qual a concepção de tempo? O tempo existe? Independente da sua existência, o tempo existe? Questões deste nível ficam sem respostas, pois *ahaṁkāra* , o princípio egóico, não consegue responder tais questionamentos pelo simples fato de não saber o que é o tempo. Portanto: "eu não sei o que é o tempo". Não obtendo esta resposta, a dúvida está gerada, e, por conseqüência, mais um *vṛtti* foi gerado.

As informações têm cinco portas de acesso, os cinco sentidos sensoriais, e isso acontece de forma muito rápida. Agora tente imaginar quantos pensamentos são gerados a cada minuto, a cada hora e a cada dia

Aparentemente demos exemplos simples, mas são exatamente com esses exemplos simples que convivemos todos os dias. As informações têm cinco portas de acesso, os cinco sentidos sensoriais, e isso acontece de forma muito rápida. Agora tente imaginar quantos pensamentos são gerados a cada minuto, a cada hora e a cada dia. Quantos *vṛttis* foram gerados na sua consciência pelo fato de você estar lendo este texto agora? *Vṛttis* são muito mais contagiosos do que vírus e bactérias; ao assistir um filme, você esta recebendo milhares de *vṛttis*; ao ler um e-mail, você está recebendo milhares de *vṛttis* e, mesmo ao atender um simples telefonema, você estará recebendo milhares de *vṛttis*! Realmente isso é muito contagioso!

Por isso que Patañjali afirma que "*Yoga* é a supressão da instabilidade da consciência". E a cessação dos *vṛttis* acontece pela via da meditação. *Vṛttis* geram impressões marcantes em todos os nossos níveis de consciência, planos subconsciente e inconsciente, influindo diretamente em todos os nossos estados emocionais e racionais.

Vṛttis não são bons nem maus, são turbilhões de pensamentos que ficam rodeando a nossa mente e que vêm nos atrapalhar principalmente nas técnicas que exijam muita concentração. É exatamente quando tentamos diminuir por completo os pensamentos para atingirmos *dhyāna* e *samādhi* (meditação e hiperconsciência) que as impressões deixadas pelos *vṛttis* na nossa mente se tornam mais fortes. Só assim é que conseguimos vivenciar a dificuldade e complexidade que estão inseridas no *sūtra* I:2 de Patañjali. Primeiramente, é importante conhecer os *vṛttis*, saber como eles surgem e funcionam, para só assim conseguir suprimi-los por completo. Não tente brigar com os turbilhões de pensamentos; vá domando-os lentamente, que de forma bem natural eles irão cessar e você atingirá *dhyāna* e *samādhi*.

Para que o processo "cessação das ondas mentais" aconteça, o *sādhaka* já deve ter um bom tempo de prática e ter conseguido vivenciar (ou estar vivenciando), com êxito, as várias outras técnicas do Yoga

Para que o processo "cessação das ondas mentais" aconteça, o *sādhaka* já deve ter um bom tempo de prática e ter conseguido vivenciar (ou estar vivenciando), com êxito, as várias outras técnicas do Yoga. Técnicas que no conjunto compõem o universo do Yoga: *mudrās* (linguagem ou gestos manuais, mas nos *śāstras* [escrituras] de Haṭha Yoga, podem ser denominações de *āsanas* e *bandhas*), *mantras* (vocalização de *kirtan, japa* e *bīja* mantra), *prāṇāyāma* (técnicas respiratórias de captação de *prāṇa – bio-energia*), *kriyās* (técnicas de purificação do corpo), *bandhas* (contração de glândulas, plexos e órgãos), *āsanas* (técnicas corporais), *yoganidrā* (técnica de descontração), *pratyāhāra* (abstração dos sentidos sensoriais [*indriya*]), *dhāraṇā* (concentração), *dhyāna* (meditação), *samādhi* (hiperconsciência).

Reflita sobre os seus pensamentos e emoções, sobre os cinco sentidos e como eles conectam você com o mundo. Observe como cada sentido produz estados emocionais e novos pensamentos. Conheça a raiz de seus pensamentos e emoções e obtenha sucesso nos seus *sādhanas*.

Indriya é o fator de conexão com o mundo externo, e é através desta conexão que *citta* (aspecto superior da mente) produz os *vṛttis*. Esse é um dos árduos trabalhos do *sādhaka*: cessar todas essas instabilidades, pensamentos, emoções, para obter sucesso como yogui, o *samādhi*. Sinceramente, espero que estes meus *vṛttis* tenham contribuído no seu processo evolutivo e na busca do seu autoconhecimento.

Daniel Nodari é professor de Yoga no Espaço Yoga Vera Edler
Porto Alegre / RS
nodariwrum@gmail.com

CONHEÇA PRATIQUE IMAGENS LIVROS ONLINE INTERAGINDO
yoga.pro.br - fonte de estudos de yoga
yoga.pro.br
"A respiração tece o homem."
Atharva Veda
BUSCA
Quem procura acha.
Palavra-chave
Assunto
OM!
NEWSLETTER
Receba nossas novidades.
Destaques
NOVO! - 28.12.2004
O Yoga autêntico - José Hermógenes
"Caro amigo, aqui estou, para tentar responder bem a suas perguntas sobre o que é mesmo Yoga. Para evitar polêmicas, evito defender ortodoxamente um ponto de vista particularmente meu. Sem contestar nem protestar, vou simplesmente transcrever com fidelidade escrituras sagradas."
devī
por yogis, para yogis
O maior segredo do Yoga é que não há segredo algum. O Yoga é um livro aberto para quem quiser ler. Agora, p
Internet
O Yoga autêntico - José Hermógenes
"Caro amigo, aqui estou, para tentar responder bem a suas perguntas sobre o que é mesmo Yoga. Para evitar polêmicas, evito defender ortodoxamente um ponto de vista particularmente meu. Sem contestar nem protestar, vou simplesmente transcrever com fidelidade escrituras sagradas."
www.
yoga.pro.br
O maior segredo do Yoga
é que não há segredo algum.
O Yoga é um livro aberto
para quem quiser ler.
Leia a nova página
www.yoga.pro.br

Sūryabhedana, o *prāṇāyāma* nas escrituras clássicas do Haṭha Yoga

por Marcelo Cruz

Além do *nāḍī śodhana prāṇāyāma*, a *Haṭha-Yoga-Pradīpikā* menciona oito *prāṇāyāmas*, alguns dos quais também referidos pela *Gheranda-Saṁhitā*:

"Há oito *kūṁbhakas*: *sūryabhedana, ujjāyī, śītkarī, śitalī, bhastrikā, bhrāmarī, mūrcchā* e *plāvinī*." (II, 44).

Sūryabhedana

* Este texto está escrito em português de Portugal.

Yoginī

DEHEJIA, Vidya. Yoginl Cult and Temples: A Tantric Tradition. New Delhi: National Museum, 1986. 239 , p. 181

O *sūryabheda kūṁbhaka prāṇāyāma* significa literalmente o *prānāyāma* de retenção que perfura o Sol ou, mais explicitamente, que perfura ou purifica a *nāḍī* solar, *piṅgalā*.

Descrevo a seguir uma forma simples da técnica:

a) Colocar as mãos em *jñāna mudrā*;

b) obstruir a narina esquerda (lunar) utilizando o dedo médio da mão direita, preferencialmente logo acima da narina, bloqueando a passagem do ar;

c) inspirar (*pūraka*) pela narina direita (solar);

d) reter o alento, executar *jalāndhara bandha* e deglutir a saliva;

f) desfazer o *jalāṇḍhara bandha* e expirar (*recaka)* pela narina esquerda;

g) repetir a seqüência, inspirando sempre pela narina solar e expirando sempre pela narina lunar.

Depois de dominar bem esta seqüência, pode-se, mesmo no fim ou durante todo o *kūṁbhaka* (retenção com ar), executar *uḍḍiyana bandha* e *mūla bandha* e depois expirar. Ou seja, executar o *bandhatraya* (*jalāṇḍhara, uḍḍiyana bandha* e *mūla bandha*) no final da retenção e durante a expiração. Como em outros *prānāyāmas,* pode ser acrescentado ritmo e mesmo uma combinação diferente dos *bandhas*.

Os *āsanas* para a prática de *prāṇāyāma* são de pouca ou nenhuma solicitação muscular, mas implicam alguma flexibilidade muscular e articular

Vejamos, agora, a descrição da *Haṭha-Yoga-Pradīpikā*:

> Para fazer este *kūṁbhaka*, o yogui deve sentar-se em um *āsana* adequado, em um assento confortável, e inalar lentamente pela fossa nasal direita (*piṅgalā*). Na seqüência, deve praticar *kūṁbhaka* até sentir o *prāṇa* penetrar em todo o seu corpo, desde a ponta dos cabelos até as unhas dos pés; então deve exalar lentamente através da fossa nasal esquerda (*īdā*).[1] (II, 48-49)

Os *āsanas* para a prática de *prāṇāyāma* são de pouca ou nenhuma solicitação muscular, mas implicam alguma flexibilidade muscular e articular. São *āsanas* sentados com as costas naturalmente eretas, da categoria denominada *dhyānāsanas*, justamente por serem também os melhores para *dhyāna* (meditação). Os quatro clássicos são: *samānāsana, siddhāsana, padmāsana, svastikāsana*, e como alternativas *vajrāsana, virāsana, bhadrāsana*.

Há que ter, sobretudo, em atenção que as costas devem estar sempre eretas, com a cabeça e o pescoço no alinhamento da coluna.

A inspiração é feita pela narina direita correspondente à *nāḍī* positiva (*piṅgalā)* que produz calor corporal e gera energia.

A referência à duração da retenção com ar (*kūṁbhaka*) deve ser entendida habilmente. Por isso, num trecho anterior, a *Haṭha-Yoga-Pradī pikā* (II, 15) avisa: "deve-se controlar o *prāṇa* gradualmente, do mesmo modo como se domam os leões, os elefantes e os tigres (pouco a pouco, com paciência e energia), pois se assim não fosse o praticante poderia morrer". Quer isto dizer que não se pode esperar dominar o *prānāyāma* de um dia para o outro, mas uma vez consciente disso, o praticante deve esforçar-se com energia e afinco na prática e não fazê-la de forma *tamásica*. Com estas considerações, a indicação é a de que se deve explorar a duração do *kūṁbhaka* (retenção com ar) até o limite do controle individual de cada um. Claro está que aqueles que sofrem de pressão alta se devem abster destas retenções.

Há que ter, sobretudo, em atenção que as costas devem estar sempre eretas, com a cabeça e o pescoço no alinhamento da coluna

A *Haṭha-Yoga-Pradīpikā* volta a dar a indicação para que se expire lentamente. Assim, se no fim da retenção sentir necessidade de expirar rapidamente para fazer nova inspiração, é sinal de que a retenção foi demasiado prolongada e deve ser reduzida de modo a trazer equilíbrio a todas as fases da respiração. A expiração lenta impede a dissipação do *prāṇa* acumulado.

> Este excelente *sūryabhedana* deve ser praticado sucessivas vezes, pois esvazia o cérebro (lóbulos frontais e seios nasais), combate os parasitas intestinais e cura os males causados pelo excesso de *vāta*. (II, 50)

Esta referência ao *doṣa vāta* demonstra a conhecida relação entre o Yoga e o Āyurveda desde tempos antigos. Os textos do Haṭha Yoga, nomeadamente, fazem referências freqüentes aos efeitos das diferentes técnicas sobre os *doṣas*, como neste caso. Assim, o *prāṇāyāma* influencia de forma diferente os praticantes consoante o seu *doṣa*. *Doṣa*, que significa literalmente "falha", indica os fatores que dão origem à doença ou à decadência da saúde. De acordo com o Āyurveda, existem três *doṣas* que correspondem ao biotipo de cada ser humano conforme a interação dos cinco elementos (*bhūtas*) e que são *vāta* associado ao elemento ar (*vayu*) e espaço (*ākāśa*), *Pitta*, associado ao elemento fogo (*tejas*), e *kapha*, associado aos elementos *pṛthivī* (terra) e *apas* (água).

Os textos do Haṭha Yoga, nomeadamente, fazem referências freqüentes aos efeitos das diferentes técnicas sobre os *doṣas*

O texto diz-nos que o *prāṇāyāma* corrige os desequilíbrios do *doṣa vāta*, o que se compreende porque a respiração pela *nāḍī* solar (direita) seguida da retenção prolongada estimula o elemento *agni*, fogo, o que ajuda a equilibrar os elementos ar, *vayu*, e espaço, *ākāśa* (associados ao *doṣa vāta*). A referência em muitos textos apenas ao *doṣa vāta* é normal, uma vez que este é o *doṣa* principal[2]

Confrontemos com o que nos diz a *Gheranda Saṁhitā*:

> Gheranda disse:
> Eu expliquei o *sahita kūṁbhaka*; agora ouve o *sūryabheda*. Inspira com toda a tua força o ar externo pelo tubo solar (narina direita). Retém este ar com grande cuidado enquanto executas *jalāṇḍhara mudrā*. Mantém a retenção en-

quanto a transpiração não sair pelas pontas das unhas e pela raiz do cabelo." (V, 58-59)[3]

O *jalāṇḍhara bandha* ou *mudrā* como é aqui chamado[4], auxilia a execução do *kūṁbhaka*. Como sempre as costas devem ser mantidas eretas e é de evitar o curvar da coluna na execução do *bandha*. Mesmo que não seja possível a pressão do queixo no peito, o importante é criar uma pressão na depressão jugular. Este *bandha* pressiona o *prāṇa* para baixo em direção à entrada de *suṣumnā nāḍī,* e ainda corta a passagem do fluxo de *prāṇa* entre o plexo solar, no abdômen, e o plexo lunar, no alto da cabeça, evitando o arrefecimento do primeiro, bem como o aquecimento do segundo plexo. Diz-nos o *Yoga Chudamani Upaniṣad:* "Graças ao *jalāṇḍhara bandha*, que contrai a cavidade da garganta, o néctar que desce do lótus de mil pétalas não se queima no fogo digestivo e, controlando as forças vitais, desperta a *kuṇḍalinī*."

A seguir a esta citação do *prāṇāyāma*, a *Gheraṇḍa-Saṁhitā* enuncia os principais *vāyus* e suas funções. O *prāṇa* genérico (ou *vāyu*) divide-se em cinco *prāṇas* ou *vāyus* principais, que são: *prāṇa, apāna, udāna, samāna* e *vyāna*. O *prāna* está situado no alto do tórax, na região do coração, e o seu percurso começa no umbigo e vai até a garganta. Este *vāyu* associado à respiração é ativado pela inspiração e é responsável pela captação da energia do meio ambiente para vitalizar o corpo. *Apāna* está situado abaixo do tórax, na região coccígea, é o *vāyu* responsável pelos processos de excreção e expulsão no corpo e é ativado pela expiração.

De acordo com o Ayurveda, existem três doṣas que correspondem ao biotipo de cada ser humano conforme a interação dos cinco elementos

O *prāṇāyāma* procura, sobretudo, unir estes dois *vāyus* (*prāṇa* e *apāna*) através da inversão das suas direções naturais no *manipura chakra*. Quando *prāṇa* e *apāna* se unem é estimulado o despertar da *kuṇḍalinī*, e isso "*proporciona resultados de particular importancia para la experiencia última del yoga*"[5]. Segundo a *Haṭha-Yoga-Pradīpikā*,

Existem ainda os chamados *vāyus* secundários que governam outras funções do corpo, voluntárias e involuntárias

"quando *apāna* e o fogo se unem ao *prāṇa*, quente por natureza, um clarão intensamente abrasador brota no corpo"(III-67), "*Kundalinī* adormecida, aquecida por esse abrasamento, desperta. Tal como uma serpente tocada por uma vara, ela se levanta sibilando; e, como se entrasse em sua toca, entra na *brahmānāḍī* (*suṣumnā*, o canal central)." (III-68,69)

Os outros três *vāyus* principais são: *samāna*, situado no plexo solar, na região do umbigo, e cuja função principal tem a ver com a digestão, alimentando o fogo gástrico; *udāna*, que atua na garganta e é responsável pela deglutição; *vyāna*, que tem como função distribuir a energia por todo o corpo e tem como função principal estimular a circulação sanguínea. Este é o *vāyu* (ar vital) que interage e mantém a coesão dos outros *vāyus*.

Existem ainda os chamados *vāyus* secundários que governam outras funções do corpo, voluntárias e involuntárias, e que são: *nāga*, responsável pelo soluço e pela erucção; *kūrma*, permite o pestanejar dos olhos; *Kṛkara*, produz a fome e a sede; *devadatta*, provoca o bocejo; *dhananjaya* , elabora a decomposição do corpo após a morte.

> Que ele eleve todos estes *vāyus* da raiz do abdômen por *sūrya-nāḍī*; depois expire por *īdā nāḍī* lentamente e de forma continuada. Inspire outra vez pela narina direita, retenha como ensinado acima e exale. Faça-o repetidas vezes. Neste processo, o ar é sempre inspirado através da *sūrya nāḍī*. *Sūryabheda kūṁbhaka* destrói o envelhecimento e morte; desperta *kuṇḍalī śakti;* aumenta o calor corporal. Ó *Caṇḍa*, assim, ensinei o *sūryabhedana kūṁbhaka*.(V, 66-68)

Repare-se que em cima foi dada a indicação para se fazer o *jalāṇḍhara bandha*, e agora para elevar a energia da raiz do abdômen. Sabemos ainda que o *sūryabheda prāṇāyāma* desperta *kuṇḍalī śakti*, que é outro nome para a *kuṇḍalinī*. Ora, relembrando o que foi dito acerca dos *vāyus*, sobretudo *prāṇa* e *apāna*, podemos ver aqui a indicação para o *uḍḍiyana bandha* e *mūla bandha* sugeridas na descrição inicial que se deu do *prāṇāyāma*.

O *uḍḍiyana bandha* consiste na retração do abdômen até que o contorno das vértebras se desenhe na pele abdominal[6], além de estimular a circulação e propiciar a subida do *vāyu apāna* – "Por este processo, o grande pássaro (alento) é instantaneamente forçado a subir por *suṣumnā* e move-se por ali apenas" *Gheraṇḍa-Saṁhitā* III,10. O *mūla bandha* também inverte o fluxo natural descendente do *vāyu apāna*. Associando este conhecimento ao que nos diz a *Haṭha-Yoga-Pradīpikā*, corroboramos a validade da utilização dos *bandhas* como se descreveu. Vejamos:

> Ao final de *pūraka* deve-se praticar *jalāṇḍhara bandha*; e, ao final de *kūṁbhaka* e no início de *recaka*, deve-se fazer *uḍḍiyana bandha*. Praticando-se *jalāṇḍhara bandha*, *mūla bandha* e *uḍḍiyana bandha* ao mesmo tempo (durante a expiração), o *prāṇa* flui por *suṣumnā*. Impulsionando o *apāna* para cima (com *mūla bandha*) e fazendo descer o *prāṇa* a partir da garganta (com *jalāṇḍhara bandha*), o yogui livra-se da velhice e torna-se um jovem de dezesseis anos"(II, 45-47).

O *uḍḍiyana bandha* consiste na retração do abdômen até que o contorno das vértebras se desenhe na pele abdominal

Finalmente, dir-se-á que o *Sūryabheda*, à semelhança de outros *prāṇāyāmas* como o *bhāstrika*, podem ser especialmente úteis antes da meditação para os praticantes que, chegados a esse momento,

sejam dominados por *tamas* (inércia ou letargia). Nesse caso, o *prāṇāyāma* torna a mente (*citta*) mais alerta e menos dormente, o que é essencial para a prática do *samyama* (concentração, meditação e *samādhi*).

Hari Om!

Miguel ensina Yoga no Porto, em Portugal
miguelhomem@gmail.com

Notas

1-YOGENDRA, Svātmārāma. *Haṭha-Yoga-Pradīpikā.* Tradução de Pedro Kupfer. Florianópolis: Instituto Dharma-Yogashala, 2002.

2 -"Vāta, que significa literalmente vento, é o doṣa primário ou força biológica. É o poder de motivação por detrás dos outros dois doṣas, que são incompletos .. ou incapazes de se mover sem ele." Frawley, David, *Yoga & Ayurveda, Self-Healing and Self-Realization*, Winsconsin, Lotus Press, 1999, p. 41. Sobre Ayurveda vejam-se os artigos já publicados nos Cadernos de Yoga.

3-Tradução para o português feita pelo autor a partir de *The Forceful Yoga, Being the Translation of Haṭhayoga-Pradīpikā, Gheraṇḍa-Saṁhitā and Śiva-Saṁhitā*, tradução para o inglês de Pancham Sinh e Rai Bahadur Srisa Chandra Vasu, Delhi: Motilal Banarsidas Publishers, 2004.

4 -Theos Bernard ensinava que a distinção entre bandha e mudrā é meramente teórica e não deve causar nenhuma confusão, porque ambos são uma e mesma coisa. Veja-se *Hatha Yoga, The Report of a Personal Experience*, 4ª impressão, África do Sul: Essence of Health Publishing, 2001, p.60, nota nº 3.

5 -André Van Lysebeth, *Prāṇāyama, A la serenidad por el yoga*. Barcelona: Ediciones Urano, 1985, p. 250.

6 - Claro está que, se o bandha for utilizado no kūṁbhaka (antar kūṁbhaka), deve ser executado de forma mitigada em virtude de os pulmões estarem cheios. Ou seja, apenas se contrai o baixo ventre, abaixo da linha do umbigo, tal qual se faz na prática de āsana com o bandha.

Ser professor de Yoga

por Camila Reitz

Cada pessoa procura a prática do Yoga por alguma razão especial e, através da dedicação e do tempo doado à prática, alcança os benefícios desejados. Ao perceber um estado de paz interior e bem-estar, muitas ficam encantadas e acabam por projetar suas expectativas no professor de Yoga.

por Marcelo Cruz

Yoginī Kapālī e yoginī Ragatahabhaṣi
DEHEJIA, Vidya. Yoginl Cult and Temples: A Tantric Tradition. New Delhi: National Museum, 1986. 239 , p. 07

Ele se torna uma pessoa importante e admirável, afinal trabalha com aquilo que ama e transmite ensinamentos que podem transformar a vida dos alunos, assim como vem transformando a sua.

Ao pensarem desta forma, nasce dentro de muitas pessoas um desejo enorme de mudar tudo na vida, uma vontade de deixar o emprego que não satisfaz o coração e se tornar professor de Yoga também. No entanto é importante lembrar que com a profissão nasce também uma responsabilidade, um dever, nasce o *dharma* de ser professor de Yoga. E assim como a prática, esse dever ultrapassa os limites da sala de aula, tornando-se um emprego de tempo integral.

Alguns questionamentos surgem durante a caminhada do dividir conhecimentos. O primeiro deles é: o que é ser professor de Yoga?

Outro é: o que necessito saber? Quando sei que estou pronto para ensinar?

Ser professor de Yoga é, na verdade, ser um guia espiritual. É ser o espelho, no qual o aluno enxerga suas dificuldades e também a sua luz

Ser professor de Yoga é, na verdade, ser um guia espiritual. É ser o espelho, no qual o aluno enxerga suas dificuldades e também a sua luz. É ser a pessoa que mostra o caminho para o autoconhecimento. Aqui percebemos que não é uma tarefa tão fácil, pois, para ser um guia espiritual que mostra o caminho para o autoconhecimento, é necessário ter andado por este caminho. Para ser o espelho que reflete os condicionamentos do aluno é necessário estar livre dos próprios condicionamentos. O professor é aquele que transmite o conhecimento já realizado.

Será que somos professores? Ou apenas pessoas que transmitem técnicas e vislumbres do que seja essa experiência de realização através do Yoga? Acredito que a segunda opção é menos pretensiosa e mais realista. Somos instrutores, aqueles que indicam o caminho, pois conhecemos a direção e necessitamos de companhia para caminhá-lo. Afinal, aprendemos – muito – ensinando.

Estou em contato com o Yoga há mais de 15 anos e venho ensinando alunos regulares e futuros professores há quase 11 anos. Diariamente aprendo, estudo, pesquiso, escrevo, pratico e faço cursos de aperfeiçoamento. Tenho a sensação de estar no início da caminhada, tenho muito a aprender. Com a experiência vivida, trago algumas informações relevantes para aqueles que ensinam e almejam iniciar essa caminhada.

O importante é ensinar sem pretensões, é ser verdadeiro, ser exemplo. Não é necessário saber tudo, é necessário ser honesto em relação àquilo que se sabe e em relação às suas limitações.

Acredito que existam qualidades básicas para ser professor. Afinal, ensinar é mais do que transmitir técnicas. É necessário, antes de tudo, ter compaixão por todos aqueles que anseiam aprender.

Além disso, é desejável manter uma atitude de desapego. Lembre-se de que os alunos não são "seus", são alunos que, em algum momento, irão escolher você para ensiná-los e, em outros, irão procurar outra pessoa. Essa atitude nos protege de uma autocrítica severa, pois quando estamos livres do sentimento de apego, não sofremos e nem duvidamos dos nossos conhecimentos ao "perderemos" um aluno. No entanto, estar atento em relação a rotatividade muito grande de alunos é fundamental. É fácil dar aula para muitos alunos novos, basta fazer uma boa divulgação do seu trabalho. O difícil é mantê-los. Por isso continue estudando e nas aulas aprofunde assuntos teóricos e espirituais.

Cuide para não "vestir" a projeção dos alunos. Percebo isso acontecendo com vários colegas de trabalho. Assim como os alunos irão colocá-lo num pedestal, irão retirá-lo quando perceberem que você é uma pessoa normal, que está ensinando e aprendendo, tentando e dando o melhor de si. Na verdade, todos nós como alunos almejamos encontrar o professor perfeito e, às vezes, temos uma idéia platônica em relação àquele que escolhemos

Lembre-se de que os alunos não são "seus", são alunos que, em algum momento, irão escolher você para ensiná-los e, em outros, irão procurar outra pessoa.

como professor. Quando a idealização não corresponde com a realidade, acabamos por perder o professor, mas, na verdade, quem perde é o aluno. Devemos aprender com aquilo de que gostamos e também aprender a não repetir o que não gostamos.

Como professora, creio que o maior dever é incentivar e entusiasmar o aluno a praticar. Afinal, sabemos que ao dedicar tempo à pratica, o Yoga se manifesta. Aprendi com a experiência que, ao ministrarmos muitas aulas por dia, acabamos diluindo a energia entre elas, com isso diluímos também o entusiasmo e, desta forma, não fazemos bem o papel de professor. Concentre sua energia em dar poucas e excelentes aulas, com certeza isso trará bons resultados.

Caso você seja apenas um praticante encantado com os benefícios do Yoga e está entusiasmado em aprender mais e dividir seus conhecimentos, pense bem antes de deixar seu emprego e mudar totalmente a sua vida. Não é porque o Yoga se tornou uma ferramenta para seu crescimento, que a melhor forma de estar em contato com ele seja se tornando professor. O contrário pode acontecer: você pode ficar tão envolvido com a prática de seus alunos que acaba não tendo tempo para a sua.

A profissão é maravilhosa, traz muita satisfação, porém a dedicação deve ser intensa. Para crescer é necessário investir em cursos de aperfeiçoamento, ter tempo para praticar, estudar e produzir conhecimento escrevendo textos e fazendo pesquisas

A profissão é maravilhosa, traz muita satisfação, porém a dedicação deve ser intensa. Para crescer é necessário investir em cursos de aperfeiçoamento, ter tempo para praticar, estudar e produzir conhecimento escrevendo textos e fazendo pesquisas. Não basta somente ministrar aulas, é necessário saber como lidar com aspectos mais densos da profissão, como cuidar da limpeza e harmonização do espaço em que trabalha, ter o compromisso de não falhar nos horários, divulgar o seu trabalho e saber cobrar por ele, além de tantas outras coisas básicas e pequenas que conduzem ao sucesso.

Este texto não tem como objetivo desanimá-lo em relação à idéia de ser professor, mas sim deixar muito claro que o entusiasmo deve ser grande o suficiente para aniquilar todas as dificuldades.

A sugestão é: se você está encantado pelo Yoga, continue com a prática, faça um curso de formação, aperfeiçoe-se, estude e leia muito. Mas como saber quando se está preparado? Lembre-se de que só aprendemos a nadar entrando na água e que aprendemos a ensinar a cada aula, a cada aluno novo, a cada dificuldade. Reflita se o seu *dharma* é ser professor, pois quando o *dharma* é seguido, o karma é suave, produz crescimento.

Camila Reitz é diretora do Yogashala em Florianópolis, ministra cursos e formação em Yoga.
camila@devi.com.br

Centro de Yoga Integral®
Jai Vida!
Transformando vidas... através do Yoga Integral

ATIVIDADES
• Hatha Yoga Integral®
• Ashtanga Vinyasa Yoga
• Yoga com gestantes
• Yoga com bebês e crianças
• Yoga com especiais
• Dança Clássica Indiana

CURSOS
Formação / Especialização:
• Hatha Yoga Integral® básico, intermediário e avançado
• Yoga com bebês e crianças
• Yoga com especiais

DIREÇÃO: Renata Sumar Gaertner
www.jaivida.com - info@yogaintegralbrasil.com
Tel (31) 3225 5709 - Belo Horizonte MG

A ação que liberta: Karma Yoga

José Hermógenes

Seres Humanos ativos, empreendedores, atuantes no meio, se divinizarem suas ações, no serviço que prestarem, encontrarão a Paz.

A divinização do agir é o que se chama Karma Yoga.

O karma yogui é o atuante lúcido, dentro do dinamismo universal do qual faz parte.

Ele sabe que, segundo a Lei do Karma, nenhuma de suas ações, omissões e expressões deixa de semear causas que se farão colheitas no futuro. Sabe que o hoje colhe o ontem e semeia o amanhã. Bem e mal, infalivelmente, determinarão suas conseqüências. Quem é bom colherá o bem. Que é mau, o mal.

Ciente da lei justa, o yogui, sem reclamar, sem relutar, assume as conseqüências dolorosas de dívidas antigas. Ciente da lei justa, como que confecciona seu amanhã, comportando-se convenientemente hoje.

O yogui ama e serve seus semelhantes, porque os outros e ele também são manifestações concretas do mesmo Abstrato, são expressões imperfeitas da Perfeição Una.

A ação perfeita liberta o yogui porque, tendo ele superado a separatividade, não vendo ele e os outros separados, não vendo Deus perdido nas distâncias que a ilusão tece, não cria méritos ou deméritos, créditos ou dívidas ao agir, pois já não há um eu desejoso por colher frutos bons das ações boas, ou temeroso dos frutos amargos das más ações.

Quando o yogui age, não credita a si mesmo os resultados da ação. Credita-os a Deus, pois que se reconhece mero instrumento nas mãos cósmicas do Senhor. Deus é o agente. Ele, a ferramenta. Tudo quanto o yogui faz, oferta a Deus e, por isso mesmo, só faz o que possa transformar em oblação.

Se o yogui não melhorar sua percepção da Realidade, isto é, se não usar viveka, pode perder-se na viagem.

Ele precisa ficar alerta para evitar que a ação redentora venha tornar-se a caridade comum, ou seja, a compra de ingressos para o céu, mediante a ajuda aos necessitados.

Sem discernimento, o yogui pode, tangido pelo ardor de servir, vir a exaurir-se no trabalho e a adoecer ou desequilibrar-se.

Sem discernimento, o yogui imprudente, pensando que está atuando no interesse de Deus, está tentando faturar para o eu. E isto é funesto ao caminhante.

Sem amor não há Karma Yoga. É o amor que falta na caridade vulgar dos "chás de caridade".

Enquanto amamos quem servimos, negligenciamos possíveis desejosos de promoção ou afirmação pessoal.

O yogui ama servir e serve amando, e por isto é feliz.

José Hermógenes
www.profhermogenes.com.br

Fonte do texto: HERMÓGENES, José. Yoga: caminho para Deus. 14. e. Rio de Janeiro: Record: Nova Era, 2005, p.133-137.
A formatação de alguns termos deste texto foi modificada para o padrão dos Cadernos de Yoga.

Yoga Sūtras de Patañjali 18:

A iluminação, além da reflexão

Tradução e comentários de Pedro Kupfer

विरामप्रत्ययाभ्यासपूर्वः संस्कारशेषोऽन्यः ॥ १८ ॥

virāmapratyayābhyāsapūrvaḥ saṁskāraśeṣo'nyaḥ ।। 18 ।।

O outro [*samādhi*, chamado *asaṁprājñāta*] é precedido pela aplicação da idéia da cessação [da identificação com os *vṛttis*], e tem como resíduo o *saṁskāra*.

virāma = parada, cessação, discontinuidade, repouso
pratyaya = idéia, conteúdo mental, convicção, confiança
abhyāsa = "repetição", aplicação, prática continuada
pūrvaḥ = anterior, antigo, prévio
saṁskāra = impressões subliminares
śeṣaḥ = resíduo, resto, resultado
anyaḥ = outro, diferente (refere-se ao outro *samādhi*, chamado *asamprājñāta*)

Não é difícil equivocar-se ao tentar definir este *samādhi*. *Asaṁprajñata* é o grau de iluminação que segue após o *vitarka*, o *vichāra*, o *ānanda e* o *asmitā samādhis*. Ele surge quando desaparece a identificação com o *vṛtti* "eu sou" (*asmitā*), quarto e último estágio do *saṁprājñāta samādhi* que estudamos no *sūtra* anterior. Vyāsa nos esclarece ainda mais:

> Quando todas [as identificações com] os processos e conteúdos da consciência já foram superadas, e somente os *saṁskāras* permanecem em forma residual, essa cessação é

> chamada *asaṁprājñāta*, *samādhi* além da reflexão. O meio para se obter este *samādhi* é o desapego mais elevado. A prática com objetos de apoio [para a contemplação] não é eficiente para alcançar este grau de iluminação.

Quando até mesmo a desidentificação com os *vṛttis* sáttvicos, dos quais trata o *sūtra* anterior, é alcançada, e o praticante desenvolve desapego em relação a esses conteúdos, ele entra no estado de *asaṁprājñāta samādhi*. Recapitulando, esses *vṛttis* sáttvicos são: clareza de auto-análise, clareza de discernimento, reflexão sobre a plenitude e percepção da diferença entre o ego e o Ser.

Ao surgir esse estado, os *saṁskāras* não frutificam nem formam novos *vṛttis*, mas permanecem apenas em estado latente, como "sementes queimadas", para usar a expressão de Vyāsa.

Para compreendermos o presente aforismo, precisaremos, primeiramente, definir a palavra *saṁskāra*, que aparece aqui, por primeira vez nesta obra. A palavra *saṁskāra* é traduzida como "ritual", mas quer dizer também embelezamento, purificação, sacralização, cerimônia purificatória. Deriva da raíz *saṁskṛ*, que significa literalmente "purificação", "perfeição", da qual, aliás, procede também a palavra *saṁskṛtaṁ* que, aliás, significa "sânscrito", em sânscrito.

A palavra *saṁskāra* é traduzida como "ritual", mas quer dizer também embelezamento, purificação, sacralização, cerimônia purificatória

No *Yoga Sūtra*, no entanto, esse termo possui um significado bem diferente: o de *ativador* dos movimentos da consciência. Nesse sentido, os *saṁskāras* são as forças subconscientes que, baseadas em memórias ou desejos advindos das ações passadas e estocados na mente subconsciente, dão lugar a novos pensamentos e emoções.

Todas as ações (*karmas*) deixam como resultado essas impressões subliminares. Esses *saṁskāras* ficam armazenados no subconsciente, "amadurecendo" e aguardando a condição apropriada para se manifestarem

na forma de atividade volitiva, gerando *vṛttis* que, por sua vez, irão produzir novos karmas. Para Patañjali, portanto, os *saṁskāras* são as sementes dos pensamentos e emoções que, uma vez "maduros", irão produzir novos pensamentos, desejos e vontades, mantendo em funcionamento a roda do *saṁsāra*, aprisionando e condicionando o ser humano.

De que maneira, então, funciona o *asaṁprājñāta samādhi*? Este tipo de iluminação refere-se a algum estado em que há "perda de consciência", como já foi sugerido por alguns autores?[1] O erudito Surendranath Dasgupta explica este ponto em sua obra *Yoga as Philosophy and Religion*[2]:

> Este estado, assim como os outros estados do tipo *saṁprājñāta*, é um estado positivo da consciência, e não um mero estado de vacuidade de objetos, ou de negatividade. Neste estado, as características inerentes aos estados desaparecem, e somente suas potencialidades permanecem vivas.

Neste estado de conhecimento de Puruṣa, o praticante permanece em sua real natureza (*svārūpa*), como testemunha (*sakṣi*), plenamente consciente de si e do todo. O objetivo que o yogui tem, neste tipo de iluminação, é estabelecer-se na sua real natureza. Muito embora possa afirmar-se que, neste estado, exista uma suspensão temporária da identificação com os processos de *citta*, seria errôneo acreditar que isto possa conduzir a um estado de suspensão permanente da atividade mental e, muito menos, que o yogui se torne uma espécie de alienado, incapaz de viver uma vida útil e produtiva no mundo.

O estado de *asaṁprājñāta samādhi* é chamado igualmente por Patañjali *nirbīja samādhi*, ou iluminação "sem semente", ou sem apoio. Quando este estado tem lugar, todas as "sementes" das aflições (*saṁskāras*) e seus efeitos são "queimadas", evitando assim o nascimento de novos processos mentais (*vṛttis*) e dissolvendo assim a identificação com eles.

Transcendendo os estados dos *samādhis* reflexivos (*saṁprājñāta*), as propensões subconscientes que formam a raíz da ignorância sobre si

mesmo tornam-se inativas, e a consciência do praticante (*citta*) deixa de se deixar arrastar para o exterior, dirigindo-se naturalmente para o Conhecedor (Puruṣa).

O ensinamento essencial do Yoga, milênios antes da era de Patañjali, já apontava para esta busca pelo auto-conhecimento. Na *Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad* (III:4.1), o sábio Yājñavalkya deixou uma importante dica sobre a maneira que o yogui tem de conhecer a si mesmo. Quando inquirido pela sua esposa Maitreyī sobre os meios para o conhecimento do Ser, responde:

> Você não pode ver aquele que vê o que é visto. Você não pode ouvir aquele que ouve o que é ouvido. Você não pode pensar aquele que pensa o que é pensado. Você não pode compreender aquele que compreende o que é compreendido. Ele é seu próprio Ser, e está em tudo. Fora ele, todo o resto é irrelevante.

Assim, o Yoga e, conseqüentemente, o estado de *asaṁprājñāta samādhi*, nos conduzem à emancipação (*kaivalya*), que produz uma transformação da consciência através da qual o praticante se livra das limitações da identificação com a vida de responsabilidades (*vyavahāra*) e com o ego, sem precisar renunciar ao mundo para alcançar esse objetivo.

Todas as práticas do Yoga, incluíndo-se o sistema óctuplo ensinado pelo sábio Patañjali nesta obra, têm como objetivo auxiliar o yogui no caminho progressivo que vai desde a identificação com a egocidade ao estado de desidentificação (*nirodha*)

Todas as práticas do Yoga, incluíndo-se o sistema óctuplo ensinado pelo sábio Patañjali nesta obra, têm como objetivo auxiliar o yogui no caminho progressivo que vai desde a identificação com a egocidade ao estado de desidentificação (*nirodha*), ou consciência de Puruṣa.

Assim, as fontes de aflição e sofrimento (*kleśas*) não são eliminadas através de algum exercício específico, mas através daquilo que

Vyāsa, no comentário deste aforismo, chama de supremo desapego (*paravairāgya*). O desapego é um processo gradual: ao retornar do *asaṁprājñāta* para o estado de vigília, o yogui olha para o relógio e percebe que, havendo transcorrido um certo tempo na absorção, o estado de suspensão da identificação com os *vṛttis* (*nirodha*) teve lugar. Sendo o *asaṁprājñāta* um estado-conhecimento, ele não pode ser considerado uma experiência. Não há, portanto, lembranças a ser "carregadas", desde essa absorção, de volta para o estado de vigília.

Esse estado de desapego em relação à egocidade, aos *karmas*, *vṛttis* e *saṁskāras*, é o *asaṁprājñāta samādhi*. Esse estado de atentividade desapegada é cultivado pelo praticante não somente durante a prática da meditação, mas igualmente durante a vida cotidiana. Enquanto está realizando suas tarefas, o praticante permanece no estado de *nirodhaḥ*, integrando progressivamente o *asaṁprājñāta* na vigília, para viver a vida de Yoga. Tal praticante é chamado *jīvanmukta*, "liberado em vida". A *Haṭha Yoga Pradīpikā*, um tratado medieval sobre Haṭha Yoga, nos dá uma bela definição do *jīvanmukta*:

> O yogui em *samādhi* não é atingido pelo processo do tempo (a morte), nem pelo fruto das ações (*karma*); nada nem ninguém pode afetá-lo. O yogui em *samādhi* não recebe nada através dos sentidos; não conhece a si mesmo nem aos demais. Aquele cuja mente não está nem desperta nem dormente, livre das lembranças e do esquecimento, para quem nada permanece quieto o ativo, é realmente um liberado (*jīvanmukti*). O yogui em *samādhi* é insensível ao calor e ao frio, à dor e ao prazer, à honra e ao insulto.(IV:108-111)

Cabe lembrar que a *persona* do *jīvanmukta* não se evapora, não desaparece, assim como não desaparece o mundo objetivo para ele quando entra nessa condição. O que acontece no *asaṁprājñāta samādhi* é um estado-conhecimento no qual se aperfeiçoa e estende a auto-identidade do yogui. Liberado do sofrimento inerente à identificação com as

propensões subliminares, condicionamentos, pensamentos e emoções, o *jīvanmukta* adquire um senso expandido da sua própria identidade, integrando em si mesmo virtudes como a não-violência, a compaixão e a sabedoria, e enxergando a si próprio, não mais como aquela personalidade carente, limitada e fora de foco, senão como Ser ilimitado.

O *jīvanmukta* vive harmoniosamente no mundo, ajudando os demais e sentindo-se totalmente em casa, onde quer que ele esteja. A liberdade do yogui não deve ser comprendida aqui como negação ou fuga das próprias responsabilidades, mas como viver e agir no mundo cotidiano em consciência de Si mesmo, consciência de Puruṣa. A liberdade é um reflexo dessa transformação interior do yogui.

Essa cognição de Puruṣa obtida através do Yoga deve, por sua vez, operar em consonância com as dimensões ética e afetiva que esta filosofia nos propõe, para formar uma espiritualidade única, abrangente e integrada, na qual a transformação da vida do praticante funciona por sua vez como um agente transformador das vidas dos demais.

Assim, pelo menos segundo a visão que nós temos deste texto de Patañjali, o Yoga é um sistema que reconcilia o compromisso com a espiritualidade, a transformação interior e o auto-conhecimento (*nivṛtti mārga*), com a vida de responsabilidades no mundo cotidiano (*pravṛtti mārga*). ॐ

Notas

[1] Esses autores foram J. H. Woods, em sua obra *The Yoga System of Patañjali*, Harvard Oriental Series, Cambridge, 1914, p. 12; e G. Jha, no livro *The Yoga Darshana*, p. 20, Rajaram Tukaram Tatya, Bombay, 1907.

[2] "Yoga como Filosofia e Religião", ótima obra – porém, infelizmente, sem tradução para o português –, editada por Trubner and Co., Londres, 1924, p. 124.

Tradição Vêdica:

Métrica

Chandas se refere à métrica na língua sânscrita. Os Vedas também são chamados de *Chandas,* pois a maioria dos mantras nos *Vedas* está em uma forma métrica. O primeiro trabalho sobre *chandas* foi escrito por *Piṇgala* (segundo século a.C.). Outros importantes trabalhos sobre esse assunto são *Vṛttaratnākara* por *Kedāra* e *Chandomañjarī* por *Gaṇgādāsa*.

Cada composição métrica tem geralmente quatro *pādas*, ou quartos (exceto a métrica de *Gāyatrī*), e cada *pāda*, em uma certa métrica, tem um número específico de *akṣaras*, sílabas, cada uma com um comprimento específico, *mātrā*. Algumas métricas presentes nos Vedas estão a seguir:

1) Gāyatrī, que tem três *pādas*, cada uma com oito sílabas.
2) Uṣṇik, que tem sete sílabas por *pāda* .
3) Anuṣṭubh, que tem oito sílabas por *pāda* .
4) Bṛhatī, que tem nove sílabas por *pāda* .
5) Paṇkti que tem dez sílabas por *pāda* .
6) Triṣṭubh que tem onze sílabas por *pāda* .
7) Jagatī, que tem doze sílabas por *pāda* .

Enquanto a *Gāyatrī* tem vinte e quatro sílabas, cada métrica seguinte da lista tem quatro sílabas a mais que a anterior. Portanto, a sétima métrica, *jagatī*, tem quarenta e oito sílabas. Além dessas sete métricas bastante conhecidas nos Vedas, a literatura fora dos Vedas é composta de quatorze métricas, a última métrica, *vikṛti,* tendo um total de cento e quatro sílabas.

Listadas abaixo estão algumas composições escritas em três diferentes métricas:

1) Métrica *Gāyatrī* (vinte e quatro sílabas em três *pādas*).

O famoso *mantra* conhecido como *Gāyatrī* divide seu nome com a métrica na qual ele é cantado. *Gāyatrī* é também conhecida como *Tripāda-gāyatrī*.

ॐ (01) तत् (02) स॑ (03) वि॒ (04) तुर् (05) व (06) रे॑ (07) ण्यम् (08) ।
भर् (09) गो॑ (10) दे॒ (11) व (12) स्य॑ (13) धी (14) म (15) हि (16) ।
धि (17) यो॒ (18) यो (19) नः॑ (20) प्र (21) चो॒ (22) द (23) या॑त् (24) ॥

om (01) tat (02) sa॑ (03) vi॒ (04) tur (05) va (06) re॑ (07) ṇyam (08) |
bhar (09) go॑ (10) de॒ (11) va (12) sya॑ (13) dhī (14) ma (15) hi (16) |
dhi (17) yo॒ (18) yo (19) naḥ॑ (20) pra (21) co॒ (22) da (23) yā॑t (24) | |

om = o Senhor; tat = aquele; savituḥ = do sol; vareṇyam = o mais adorado; bhargaḥ = que é onisciente; devasya = do Senhor; dhīmahi = nós meditamos; dhiyaḥ = intelectos; yaḥ = aquele; naḥ = nossos; pracoodayāt = que ele ponha na direção certa ou que ele ilumine.

"Om, o Senhor é aquele que é mais adorado. Nós meditamos no onisciente Senhor. Que ele ponha nossos intelectos na direção certa."

Convencionalmente " ॐ भूर्भुवस्सुवः - om bhūrbhuvaśsuvaḥ " é adicionado no começo do *mantra*.

2) Métrica *Anuṣṭubh* (trinta e duas sílabas em quatro *pādas*
Um *mantra* védico:

यो (01) वे(02) दा(03) दौ(04) स्व॑(05) रः(06) प्रो॒(07) क्तो॒(08)।
वे॒(09) दा(10) न्ते(11) च(12) प्र॒(13) ति(14) ष्ठि॑(15) तः(16)।
त(17) स्य॑(18) प्र॒(19) कृ॒(20) ति॑(21) ली(22) न॒(23) स्य॒(24)।
यः॒(25) प(26) र॑(27) स्स(28) म॒(29) हे॒(30) श्व॑(31) रः(32)॥

yo (01) ve(02) dā(03) dau(04) sva'(05) raḥ(06) pro̱(07) kto̱(08) ।
ve̱(09) dā(10) nte(11) ca(12) pra̱(13) ti(14) ṣṭhi'(15) taḥ(16) ।
ta(17) sya'(18) pra̱(19) kṛ(20) ti'(21) lī(22) na̱(23) sya̱(24) ।
yaḥ̱(25) pa(26) ra'(27) ssa(28) ma̱(29) he(30) śva'(31) raḥ(32) ।।

"Aquele que está acima da forma não-manifesta de Om, a sílaba pronunciada no começo da recitação védica e que é desdobrada nas *Upaniṣads*, é o Senhor.".

Um canto não védico:

या (01) दे (02) वी (03) स्तू (04) य (05) ते (06) नि (07) त्यम् (08)।
वि (09) बु (10) धैर् (11) वे (12) द (13) पा (14) र (15) गैः (16)।
सा (17) मे (18) व (19) स (20) तु (21) जि (22) ह्वा (23) ग्रे (24)।
ब्र (25) ह्म (26) रू (27) पा (28) स (29) र (30) स्व (31) ती (32)॥

yā (01) de (02) vī (03) stū (04) ya (05) te (06) ni (07) tyam (08) ।
vi (09) bu (10) dhair (11) ve (12) da (13) pā (14) ra (15) gaiḥ (16) ।
sā (17) me (18) va (19) sa (20) tu (21) ji (22) hvā (23) gre (24) ।
bra (25) hma (26) rū (27) pā (28) sa (29) ra (30) sva (31) tī (32) ।।

"Que *Sarasvatī*, deusa do conhecimento, que é sempre elogiada pelos sábios que dominaram o *śāstra* (as escrituras), que é encarnação dos *Vedas*, viva na ponta da minha língua."

3) Métrica *Triṣṭubh* (quarenta e quatro sílabas em quatro *pādas*)

Um mantra védico:

वे (01) दा (02) न्त (03) वि (04) ज्ञा (05) न (06) सु (07) नि (08) श्चि (09)

ता (10) र्थाः (11)।

स (12) न्या (13) स (14) यो (15) गात् (16) य (17) तं (18) यः (19)

शु (20) द्ध (21) स (22) त्वाः (23)।

ते (24) ब्र(25) ह्म (26) लो (27) के (28) तु (29) प (30) रा (31) न्त (32)

का (33) ले (34)।

प (35) रा(36) मृ (37) तात् (38) प (39) रि(40) मु (41) च्य (42) न्ति (43)

स (44) र्वे (45)॥

ve (01) dā (02) nta (03) vi (04) jñā (05) na (06) su (07) ni (08) ści (09)

tā (10) rthāḥ (11) ।

sa (12) nyā (13) sa (14) yo (15) gāt (16) ya (17) ta (18) yaḥ (19)

śu (20) ddha (21) sa (22) tvāḥ (23) ।

te (24) bra(25) hma (26) lo (27) ke (28) tu (29) pa (30) rā (31) nta (32)

kā (33) le (34) ।

pa (35) rā(36) mṛ (37) tāt (38) pa (39) ri(40) mu (41) cya (42) nti (43)

sa (44) rve (45) ।।

"Através de uma vida de renúncia, aquele que busca com a mente pura entende claramente o assunto do ensinamento de Vedānta. Tendo-se tornado um com o infinito *Brahman* (enquanto vivo), todos esses que buscam se fundiram com *Brahman* no momento da morte final."

Etimologia

Nirukta é um dicionário védico de autoria de *Yāska*, que se acredita ter vivido antes do sexto século A.C. Neste livro, *Yāska* explica a

etimologia das palavras védicas que também estão incluídas em um texto mais antigo conhecido por *Nighaṇṭu*. Ele também inclui as etimologias de um grande número de palavras derivadas de outras passagens védicas.

Nirukta consiste de doze capítulos: capítulos um ao três listam sinônimos e seus significados, e os capítulos quatro ao seis listam homônimos. Um homônimo é uma palavra que tem a mesma pronúncia que outra, mas que difere desta em origem e significado. Por exemplo, *Veda* significa "ganho" e também "conhecimento". Similarmente, "*pātṛ*" significa "protetor" e também "aquele que bebe". Veda vem das raízes: '*vid*-ganhar' e '*vid*-conhecer'; *pātṛ* vem das raízes : '*pā*-beber'e '*pā* -proteger'. Os capítulos sete ao doze lidam com os nomes das deidades, *devatās*.

A etimologia das palavras védicas é descoberta identificando a história fonética e semântica e a evolução da palavra. O significado da palavra é tomado em consideração ao se derivar sua etimologia. Alguns dos princípios adotados por *Yāska* para derivar palavras védicas são dados abaixo:

A etimologia das palavras védicas é descoberta identificando a história fonética e semântica e a evolução da palavra. O significado da palavra é tomado em consideração ao se derivar sua etimologia.

Ao se derivar palavras, atenção é dada à acentuação, formação gramatical e significado da palavra.

Todas as formas nominais são derivadas de raízes, baseadas no significado particular indicado pelos substantivos. A palavra '*kāraka*', que significa 'acessórios da ação', é derivada da raiz '*kṛ*' que significa 'fazer'.

Quando uma raiz se assemelha muito a uma palavra, mas entre a raiz e a palavra não há identidade de significado, *Nirukta* dá a correta conexão entre a raiz e a palavra. *Nirukta* também mostra como a raiz se desenvolve gramaticalmente até a palavra.

Por exemplo, a palavra '*hasta*', que significa 'mão', não pode ser derivada da raiz '*has*' apesar de se assemelhar a ela. A raiz '*has*'

significa 'rir'. A palavra '*hasati*', que significa 'ele ou ela ri', é formada desta raiz. A raiz correta de onde a palavra '*hasta*' é derivada é '*han*' que significa 'bater'.

Quando não há semelhança entre uma palavra e nenhuma raiz, a semelhança de apenas uma única sílaba forma a base de sua etimologia. Por exemplo, a palavra '*agni*' é derivada da raiz '*nī*' que significa 'levar', que se assemelha com a sílaba '*ni*' em '*agni*'.

Yāska nos deu um importante trabalho sobre etimologia védica conectando as palavras védicas às suas raízes. Ouvir uma língua sendo falada só é relevante quando o significado das palavras é entendido. *Nirukta* revela o significado das palavras e, portanto é metaforicamente considerado o ouvido do *Veda-puruṣa* (o Ser védico ou a personificação dos Vedas).

Existiram muitos outros trabalhos sobre o mesmo assunto de outros autores com o *Upamanyu* e *Śākaṭāyana*. Em *Nirukta*, *Yāska* menciona um desses autores chamado *Śākapūṇi*. No entanto, o *Nirukta* de *Yāska* é o mais popular e mais respeitado trabalho sobre etimologia védica.

Astronomia e Astrologia

Jyotiṣa, astronomia, é metaforicamente representado como os olhos do *Veda-puruṣa* (o Ser védico ou a personificação dos Vedas). Assim como o olho de alguém o capacita a ver objetos a distância, *jyotiṣa* ajuda a determinar a posição dos planetas e estrelas no passado e no futuro. Além disso, *jyotiṣa* também inclui astrologia, que ajuda a prever os possíveis eventos ocorrendo na vida de alguém baseado no posicionamento planetário. O *jyotiṣa-śāstra* (o corpo de conhecimento chamado *Jyotiṣa*) é relevante como sendo um dos *vedāṇgas*, uma vez que os rituais védicos são para ser feitos no momento de certas configurações planetárias.

Jyotiṣa, astronomia, é metaforicamente representado como os olhos do *Veda-puruṣa* (o Ser védico ou a personificação dos Vedas)

A regra védica que determina um horário especial para um ritual em particular é obrigatória e tida como favorável.

Existem três divisões do *jyotiṣa-śāstra*. Elas são *siddhānta-skandha, horā-skandha e saṁhitā-skandha.*

> *2. Siddhānta-skandha* inclui vários ramos da matemática, incluindo aritmética, trigonometria, geometria e álgebra. Matemática é parte essencial do *jyotiṣa-śāstra*, já que cálculos precisos são necessários para a preparação do lugar do ritual e para o altar do fogo. Os cálculos específicos incluem o número de tijolos e a estrutura e posição dos tijolos para os diferentes rituais. Além disso, o conhecimento de matemática é necessário para calcular o movimento dos planetas através dos vários signos do zodíaco para a construção de templos e casas.
>
> *3. Horā-skandha* se refere a seção do *jyotiṣa-śāstra* que postula a influência das configurações planetárias na vida do indivíduo. Por essa razão é considerada uma disciplina de predição.

Acredita-se que até que alguém alcance *mokṣa* (a liberação), essa pessoa nasce repetidamente para esgotar os resultados se suas ações. Além disso, em um nascimento humano acumulamos *puṇya* e *pāpa* (resultados positivo e negativo) ao se fazer ações exercitando nosso livre arbítrio. Esses *karmas* acumulados são conhecidos como *sañcita-karmas*. Quando um desses se manifesta, ele propicia o nascimento de um novo corpo e se esgota ao longo do tempo de vida do corpo em particular. Outros *sañcita-karmas* se manifestam em momentos diferentes, e como resultado encarnamos repetidamente em vários corpos. O *karma* específico que inicia um novo nascimento é chamado *prārabdha-karma*. Uma parte do *puṇya* e *pāpa* de *karmas* passados, ações certas e erradas, constituem esse *prārabdha*.

Acredita-se que até que alguém alcance *mokṣa* (a liberação), essa pessoa nasce repetidamente para esgotar os resultados se suas ações. Além disso, em um nascimento humano acumulamos *puṇya* e *pāpa* (resultados positivo e negativo) ao se fazer ações exercitando nosso livre arbítrio

A função de *jyotiṣa* com uma ciência de predição é determinar as situações favoráveis e desfavoráveis na vida humana em diferentes períodos de tempo. Esses dois tipos de situações estão ligados às suas ações passadas. Situações favoráveis são consideradas o resultado de seu *puṇya* e as situações desfavoráveis são consideradas o resultado de seu *pāpa*. Várias deidades como *Kuja* e *Śani* são invocadas como deidades de presidem planetas específicos, e orações específicas, conhecidas como *śānti*, são oferecidas para mitigar qualquer influência adversa.

Quando uma criança nasce em um momento e lugar específicos, esse evento na criação é marcado pelo padrão planetário no céu naquele momento

Uma vez que os planetas se movem em padrões previsíveis, suas posições podem ser matematicamente calculadas em qualquer posição e momento em particular. Quando uma criança nasce em um momento e lugar específicos, esse evento na criação é marcado pelo padrão planetário no céu naquele momento. Baseado em *jyotiṣa*, que correlaciona os padrões de eventos nas vidas humanas com os padrões no céu, o padrão da vida da criança é predito no momento do nascimento. Desta forma *horā-skandha* lida com a astrologia preditiva.

> 4. *Saṁhitā-skandha* lida com diversos tópicos, incluindo a localização subterrânea de água; regras e cálculos sobre a construção de casas; ciência da agricultura; e métodos de se fazer perfumes.

Alguns dos antigos trabalhos de *jyotiṣa-śāstra* são *Sūrya-siddhānta e Parāśara-saṁhitā*. Outros trabalhos sobre *jyotiṣa* foram escritos por *Āryabhaṭṭa* (quarto e quinto século A.D.), *Varāhamihira* (sexto século A.D.) e *Bhāskarācārya* (décimo segundo século A.D.).

Conhecimento da Execução dos Rituais

Kalpa representa, metaforicamente, as mãos do *Veda-puruṣa*. Aquilo que impele a pessoa à ação é chamado *kalpam*. *Kalpa* é considerado o cume de todos os cinco *vedāṇgas*. O utilidade do conhecimento de fonética, gramática, métrica, etimologia, astronomia e astrologia está na execução de rituais conforme descritos nos *kalpa-sūtras*.

Os *kalpa-sūtras* foram compostos entre o oitavo e o terceiro século A.C. Os *kalpa-sūtras* para o *Ṛg-Veda* foram escritos por *Āśvalāyana*; para o *Śukla Yajur Veda* por *Kātyāyana*; para o *Kṛṣṇa-Yajur-Veda* por *Āpastamba, Bodhāyana, Satyāṣādha, Bhāradvāja, Vaikhānasa e Agniveśa*; e para o *Sāma-Veda* por *Jaimini e Drāhyāyana*.

Os *kalpa-sūtras* lidam com os procedimentos específicos para a execução de rituais incluindo detalhes como quando e quais mantras devem ser cantados; o tipo de material a ser oferecido durante os vários rituais; e os tipos de sacerdotes necessários

Os *kalpa-sūtras* lidam com os procedimentos específicos para a execução de rituais incluindo detalhes como quando e quais mantras devem ser cantados; o tipo de material a ser oferecido durante os vários rituais; e os tipos de sacerdotes necessários. Existem três tipos de sacerdotes que cantam os *mantras* védicos: o *hotā*, que canta os mantras do Ṛg-Veda; *adhvaryu*, que canta os mantras do *Yajur-Veda;* e *udgātṛ*, que canta os *mantras* do *Sāma-Veda*.

Os *kalpa-sūtras* são divididos em três seções. Elas são *śrauta-sūtras, gṛhya-sūtras e dharma-sūtras*.

Śrauta e Gṛhya Sūtras

O *kalpa-śāstra* lista quarenta *nitya* e *naimittika karmas* (ações que devem ser feitas diariamente ou ocasionalmente) comandados pelos Vedas. Quatorze desses *karmas*, definidos como *śrautra-karmas*, são abordados no *śrauta-sūtras*. Os demais *karmas*, definidos como *smārta-karmas*, são abordados no *gṛhya-sūtras*. O *kalpa-śāstra* também contém os *sulva-sūtras* que dão regras sobre as medidas e construção dos altares de fogo e dos altares de sacrifícios.

Dharma Sūtras

Dharma-sūtras abordam as disciplinas e códigos de conduta com relação à vida doméstica e social. Além disso, esses *sūtras* incluem os deveres dos indivíduos das várias *varṇas* (castas) e *āśramas* (estágios na vida); leis civis incluindo impostos; leis sobre herança; e leis criminais em relação a assuntos como adultério e roubo. Eles também detalham a arquitetura da casa para que possa ser estruturalmente favorável para se colocar os altares de fogo e a execução de rituais.

Os *dharma-sūtras* do *Ṛg-Veda* foram escritos por *Vasiṣṭha e Viṣṇu*. Os *dharma-sūtras* do *Yajur-Veda* foram escrito por *Bodhāyana, Āpastamba, Hiraṇyakeśa e Manu*; enquanto os *dharma-sūtras* do *Sāma Veda* foram escritos por *Kauthuma*. Esses *dharma-sūtras,* juntamente com os *śrauta* e os *gṛhya-sūtras*, formaram os livros fonte para o *dharma-śāstra* que foi escrito mais tarde.

Este texto faz parte de um programa de ensino sobre a herança vêdica, chamado Purna Vidya (www.purnavidya.com), e foi desenvolvido por Swamini Pramananda Saraswati e Sri Dhira Chaitanya.

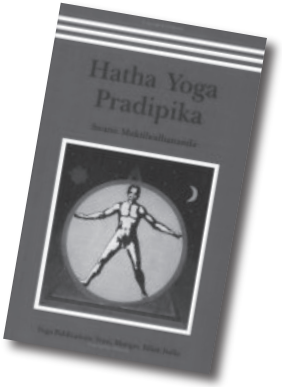
Tradução de Paula Ornellas Valury
paulah.ornelas@globo.com

Referência do texto original:

CHAITANYA, Sri Dhira; SARASWATI, Swamini Paramananda; SCHLEICHER, Irene (ed.). Vedic Knowledge. Purna Vidya. v.3. Part 11. Revisão da 1.a. ed. de 1993. Rishikesh: Sri Gangadhareswar Trust, Swami Dayananda Ashram, Purani Jhati, 2004, p.25-30.

Resenha:

Haṭha-Yoga Pradīpikā



SWAMI MUKTIBODHANANDA. *Hatha-Yoga Pradipika*. Munger (Índia): Bihar School of Yoga, 1993.

por Rafael José Kraisch

O *Haṭha-Yoga-Pradīpikā*, ou *Luz sobre o* Haṭha Yoga, foi escrito pelo grande yogui *siddha*[1] Svātmārāma, num período situado entre os séculos IV e VI.º d.C. Apresenta uma vasta gama de conceitos e técnicas que visam purificar e fortalecer o corpo e a mente do praticante, conduzindo-o ao despertar da *kuṇḍalinī Śakti* e à conseqüente realização espiritual.

Contudo, o *Haṭha-Yoga-Pradīpikā* apresenta muitos conhecimentos que são completamente obscuros para a grande maioria das pessoas que carecem de um instrutor experiente tanto em sua técnica quanto em sua prática. Assim, com o intuito de ajudar esses aspirantes, Swami Muktibodhananda escreveu seus próprios comentários para cada um destes ensinamentos. A autora é discípula do renomado Swami Satyananda, fundador da Bihar School of Yoga, em Munger, na Índia. Praticantes de todos os níveis irão se beneficiar com sua leitura, pois as idéias são expostas de maneira clara e prática. A estrutura é simples, nela há o verso escrito em devanagari, sua tradução direta, um comentário extenso contendo instruções práticas, desenhos dos *āsanas* e ou-

tras técnicas. Uma outra coisa que facilita o estudo é o fato das técnicas serem colocadas de forma que a pessoa possa traçar sua própria evolução, pois são apresentadas variações mais fáceis ou introdutórias para aqueles que as desconhecem ou têm dificuldades. Há, inclusive, uma foto rara do grande Swami *Śivānanda* em *Mahasamādhi*[2]. Além disso, a autora, por ser uma grande versada no conhecimento Hindu, descreve inúmeros conceitos da teologia e cosmologia do Tantra.

Já no início, a Swami dá uma profunda explanação sobre a origem e o desenvolvimento do Haṭha Yoga, considerado por ela como uma "ciência de purificação", bem como as idéias e conceitos principais de suas técnicas. Uma das coisas que ela afirma reiteradamente, baseando-se nos ensinamentos do Haṭha Yoga, é a necessidade da purificação orgânica como base indispensável para o completo desenvolvimento espiritual, afirmando que "com o objetivo de purificar a mente, é necessário que o corpo como um todo passe por um processo de absoluta purificação"(p. 05).

O primeiro capítulo do *Haṭha-Yoga-Pradīpikā* descreve maciçamente técnicas de *āsanas*[3] e seus efeitos no corpo e mente do *sadhaka*[4], então Swami Muktibodhananda procura corrigir ou elucidar alguns dos pontos de vista mais comumente vistos nos círculos de Yoga atualmente, como o de que os *āsanas* são apenas exercícios físicos que servem para alongar e relaxar, ou de que a prática de *āsanas* não é "espiritual". Um de seus comentários diz:

> *Āsana é a primeira parte do Haṭha Yoga. No Rāja Yoga, āsana se refere à posição sentada, mas no Haṭha Yoga é algo a mais. O āsana é uma posição específica do corpo que abre os canais de energia e os centros psíquicos. Haṭha Yoga é um processo pelo qual a purificação e o controle do corpo tomam lugar pela reestruturação do fluxo prânico. Os Haṭha Yoguis também acham que desenvolvendo o controle do corpo através do āsana, a mente é controlada. (p.57)*

O segundo capítulo fala da importância da purificação como requisito básico para o sucesso no *sādhana*, e descreve o famoso grupo de *śatkarma*, ou os "seis atos" purificatórios, bem como os dez *prāṇāyāmas*

clássicos do Haṭha Yoga. Aqui, Swami mais uma vez apresenta instruções simples para a realização segura de todas as técnicas de limpeza, dando informações provindas de outras escrituras e, inclusive, idéias fornecidas da nossa medicina ocidental. As técnicas de *prāṇāyāma* também são apresentadas utilizando gravuras e instruções em níveis. Por exemplo, a técnica conhecida como *ujjāyī*[5] é descrita de quatro formas diferentes, desde a mais simples à mais complexa. Além disso, os efeitos terapêuticos e energéticos de cada uma dessas técnicas novamente são apresentados.

No terceiro capítulo, dá-se ênfase ao conhecimento do que é *kuṇḍalinī* e qual a necessidade de despertá-la, e a autora afirma que "o fenômeno da *kuṇḍalinī* é a base do Tantra e do Yoga". Para que esse poder espiritual seja despertado corretamente, o auxílio de um Guru já iluminado é fundamental: "somente a vontade do Guru pode despertar *kuṇḍalinī* e elevá-la pela *nadī suṣumṇā*. É claro, houve pessoas que despertaram *kuṇḍalinī* sem um Guru, mas isto foi uma tarefa penosa e difícil... A orientação do Guru deve estar presente, de outra maneira não há força para despertar a Consciência e bloqueios psicológicos se manifestarão". Este Guru "pode ser interno ou externo, mas para a maioria das pessoas é mais fácil seguir as instruções verbais de alguém fisicamente presente". Contudo, essas práticas não devem ser negligenciadas simplesmente porque alguém não encontrou o Guru interno ou externo. Pelo contrário, é justamente através do ardente desejo de autotranscendência e das práticas espirituais que um aspirante pode estar apto a receber as orientações de um verdadeiro Guru. Assim, técnicas de *bandhas* e *mudrās* são passadas e são descritas como aquelas que "destroem velhice e morte". E a Swami laboriosamente explica o significado de cada uma dessas técnicas, e como podemos incorporá-las em nossa prática diária, sem medo de se machucar ou despertar um poder que ainda não podemos suportar.

Já no capítulo 4, totalmente voltado ao conhecimento e à prática da meditação, a Swami dá uma verdadeira demonstração do seu domínio das escrituras do Tantra e do Yoga. Explicações detalhadas sobre

a origem da adoração e culto às divindades são dadas, e o processo da Criação do Universo é detalhadamente explicado, incluindo diagramas. Os diversos níveis de *samādhi* expostos por Patañjali em seu *Yoga-Sūtra* também são comentados aqui. Mais uma vez a autora frisa a necessidade de um Guru autêntico: "não importa o quanto você tenha praticado Yoga, se não há Guru, não pode haver nenhuma iluminação" (p.430)

Ao todo, o livro possui 573 páginas, contendo ao final um glossário extenso, bem como um índice de ilustrações e práticas.

Para mim, este livro é fruto de uma experiência viva dos ensinamentos do Yoga e, em alguns pontos, a sinceridade e autenticidade das instruções são palpáveis. Com certeza, o praticante sincero do Yoga irá encontrar aqui uma fonte de inspiração e luz sobre muitos aspectos físicos e sutis da prática.

Rafael José Kraisch é professor de Yoga em Joinville (SC).
www.yogabhumi.blogspot.com

Notas

[1] O termo *siddha* significa "perfeito", "completo". No Tantra, é o título conferido àqueles seres que alcançaram a completa maestria espiritual.

[2] *Mahasamādhi* ou "Grande União"é o estado no qual uma alma já iluminada funde-se completamente no Absoluto através do seu desencarne.

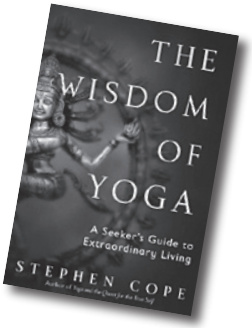
[3] Āsanas são técnicas que utilizam o corpo como um instrumento de afinação com o Ser interior.

[4] Aquele que faz *sādhana*.

[5] "Vitoriosa". Respiração caracterizada por emitir um som contínuo, e que é usada nas linhas de Power Yoga, Aṣṭāṅga Vinyasa e outras.

Resenha:

The Wisdom of Yoga



COPE, Stephen. *The Wisdom of Yoga.* Bantam Books, 2006, 353p.

por Karla Rizzon

Se você procura um livro que facilite o entendimento da filosofia do Yoga, sem cair na linha de um manual de auto-ajuda ou, ao contrário, repleto de raciocínios complexos que deixam você com a impressão que nunca vai ter o desprendimento para ser um verdadeiro yogui, "The Winsdom of Yoga" é o livro certo. O autor Stephen Cope, depois de 15 anos estudando o *Yoga-Sūtra* de Patañjali, demonstra que você não precisa ser um asceta ou um praticante avançado para colocar em prática agora, no cotidiano, ensinamentos dessa tradição de mais de dois mil anos. Cope é professor de Yoga no Centro de Yoga Kripalu, em Massachusetts, nos Estados Unidos. Mas o que deixa a leitura do seu livro, digamos original, é que ele é também psicoterapeuta. Acostumado com os conflitos da alma humana, ele concilia a sabedoria do Yoga com as descobertas contemporâneas da psicologia ocidental.

Em sua narrativa, Stephen Cope nos apresenta seis estudantes de Yoga e amigos que decidem colocar em prática os ensinamentos do *Yoga-Sūtra*, nas suas vidas. Eles desvendam suas almas, as várias facetas de suas personalidades e mergulham na fascinante aventura que o Yoga propõe: encontrar as nossas próprias respostas. O autor conseguiu de

um jeito inteligente abordar os *sūtras*, dividindo o livro em cinco partes, com 15 capítulos. Em cada parte ele conta a história de um de seus amigos ou estudantes.

Cope ressalta que estudar os 196 *sūtras* foi um desafio para ele. "É obvio que o *Yoga-Sūtra* foi escrito para praticantes avançados, e muitos de nós, yoguis contemporâneos, achamos difícil lê-lo." Segundo ele, muitos praticantes do Yoga podem questionar até que ponto vale a pena estudar uma filosofia milenar que parece dirigida apenas para renunciantes e místicos. "O *Yoga-Sūtra* oferece lições valiosas, que podem ser aplicadas no convívio familiar, no trabalho e na nossa própria pratica do Yoga."

Para situar o leitor, Cope conta um pouco da história do Yoga clássico, o Raja Yoga, uma tradição que precede os exercícios de postura (*āsanas*) como nós os conhecemos. Já na primeira parte, nos fala sobre *Samvega* – como os yogui denominam o estado de desilusão com a vida mundana. É quando você é tomado por aquela sensação de que os objetos externos, como dinheiro, coisas valiosas, títulos, fama e até pessoas, não conseguem lhe oferecer uma verdadeira satisfação. Esse estado é considerado precioso porque é quando começamos a sentir necessidade de conhecer nossa verdadeira natureza e para isso precisamos parar e aquietar a mente. Particularmente, como iniciante no estudo do Yoga, senti uma identificação imediata com esse estado e acho que, por isso, a leitura desse livro me foi tão prazerosa. Acredito que, para professores, esse livro é um bom exemplo de como introduzir os alunos na sabedoria do Yoga.

De um jeito divertido, também na primeira parte, o autor relata a principal descoberta de quem começa a meditar. Nós simplesmente não conseguimos ficar conscientes do momento presente, apenas respirando, sem que uma onda de pensamentos tomem conta das nossas mentes. Ele denomina essa descoberta de "Fracasso Nobre". "A primeira vez em que eu prestei atenção aos meus pensamentos, eu descobri que eles eram cheios de preocupações sobre comida, sexo, conforto e agressão. Sigmund Freud estava

certo. A maioria dos nossos pensamentos é relacionada com desejo e agressão, de maneira muito primitiva. A mente não tem nenhum orgulho", diz o psicoterapeuta. Mas através da observação desses pensamentos fazemos uma descoberta importante. "Nós não somos os nossos pensamentos, e saber disso é o primeiro passo em direção à liberdade". Nos capítulos seguintes, Cope aprofunda sua narrativa nos caminhos que o Yoga oferece e explica os conceitos *duḥkha*, *kleśa*, *raga*, *dveṣa* e *moha*, como também *sukha*, instrumentos utilizados pelos "cientistas yoguis".

Um dos estudantes, chamado no livro de Jake, relatou a sua experiência com *sukha* da seguinte forma: "Era como se eu tivesse caído do céu e aterrissado na terra, depois de muito tempo fora". Ele se referia à sensação de quando você experimenta *sukha*. Você simplesmente esta ali, no momento presente, sem buscar lembranças do passado ou fazer planos para o futuro.

Muito interessante também é a explicação sobre as raízes do sofrimento – *duḥkha*. Psicólogos cognitivos, usando sofisticados mapas do cérebro, concluíram o que os yoguis já tinham descoberto séculos atrás. Nossas ações são motivadas por uma seqüência previsível de eventos. Em questão de segundos nosso cérebro reage ao prazer e ao desprazer. Primeiro, nos avaliamos, depois temos o impulso de evitar ou aproximar o objeto e então nós agimos. Ações motivadas pelo inconsciente que podem nos levar ao sofrimento.

Mas nós não precisamos ficar escravos do nosso inconsciente. Yoguis, em seus "laboratórios", descobriram que enquanto a avaliação é uma inevitável resposta ao estímulo, o impulso de aproximação ou não, não é inevitável. Este impulso é profundamente influenciado pelos nossos hábitos, ou seja, é condicionado por nossas experiências. Cada um de nós tem histórias complexas de atração e aversão que acionam a corrente de eventos e que dão ao objeto de estímulo enorme poder sobre nós. Patañjali ressaltou: "As pessoas percebem o mesmo objeto de maneira diferente e a percepção de cada pessoa segue um

diferente caminho". Cope diz que essa é uma descoberta surpreendente, porque significa que podemos sentir dor e prazer sem sermos inconscientemente levados à ação.

A leitura é intrigante quando Cope aborda o conceito de *asmitā*, a ilusão do "eu". Um dos mais importantes ensinamentos de Patañjali e que é também uma das bases do budismo: nós não somos o "eu" que acreditamos ser e essa crença nesse eu, que insistimos em manter vivo, é uma das mais profundas causas de infelicidade e aflições (*kleśa*).

Para ajudar os seus discípulos a deixarem para trás uma vida de desespero para uma vida de simples presença, Patañjali criou Aṣṭāṇga, que literalmente significa oito estágios: *yama* (códigos morais), *niyama* (purificação da mente e estudo), *āsana* (prática), *prāṇāyāma* (controle da respiração), *pratyāhāra* (senso de controle), *dhāraṇa* (concentração), *dhyāna* (meditação) e *samadhi* (contemplação). Cope esmiúça esses estágios e demonstra, através de exemplos práticos na vida de seus amigos, como esses ensinamentos, se aplicados com disciplina, podem nos levar a um degrau avançado de compreensão, ou, quem sabe, ao *samadhi*. Cope diz não ter ainda experimentado o *samadhi*, mas os relatos de quem chega nesse estágio é de que você muda definitivamente e passa a entender (não apenas intelectualmente) que tudo é impermanente e que todos os aspectos do mundo têm a mesma natureza e a mesma essência. É o real encontro com Śiva. O autor brinca no final do livro que Yoga deveria vir com o seguinte aviso: "essa prática mudará sua vida".

The Wisdom of Yoga foi publicado em julho de 2006 e ainda não foi traduzido para o português. Você pode encontrá-lo, em inglês, em lojas na internet, por $16.50.

Karla Rizzon é jornalista e estudante de Yoga.
karlarizzon@yahoo.com.br

Pequeno guia de pronúncia sânscrita

por Pedro Kupfer

O sânscrito consta de quatorze vogais e trinta e seis consoantes, o que o torna um tanto hermético para os não iniciados: as nuanças de pronúncia chegam a ser imperceptíveis aos ouvidos desabituados. Conseqüentemente, muitos dos seus sons são irreproduzíveis em outros idiomas. Não possui acentuação marcada ou forte, mas apenas uma sucessão de sílabas curtas e longas, com inflexões tônicas e musicais. O traço horizontal (macron) sobre a vogal implica alongamento. A pronúncia figurada é dada abaixo, segundo a ordem do alfabeto sânscrito (ou melhor, silabário).

Os termos que aparecem nos artigos dos *Cadernos de Yoga* foram transcritos da sua forma original, conforme a transliteração adotada pela Convenção de Genebra de 1894, a fim se de conseguir a pronúncia figurada mais aproximada possível dos sons sânscritos. A terminação em ***a*** reserva-se exclusivamente às palavras masculinas ou neutras, o final ***i*** ou ***ā*** pode ser tanto masculino quanto feminino ou neutro, enquanto as palavras terminadas em ***ī*** são, na maioria, femininas. Os ***o*** e ***e*** pronunciam-se sempre fechados. As palavras nos artigos que seguem esta convenção estão em itálico, com exceção dos nomes próprios.

Vogais e ditongos:

a	अ	aberta, curta, como em *tatu* (*pūrṇa*);
ā	आ	aberta, longa, como em *arte* (*prāṇa*);
e	ए	fechado, como em *dedo* (*asteya*);
i	इ	curta, como em *idéia* (Śiva);
ī	ई	longa, como em *ali* (*nāḍī*);
o	ओ	fechado, como em *iodo* (*Yoga*);
u	उ	como em *união* (*udāṇa*);
ū	ऊ	longa, como em *açude* (*kūṁbhaka*);
ai	ऐ	ditongo, como em *vai* (*kaivalya*);
au	औ	ditongo, como em *pauta* (*nauli*);
ṛ	ऋ	pronuncia-se como no falar caipira, *porta* (*ṛṣi*).
ṝ	ॠ	pronuncia-se como em *marítimo* (*ṝkāra*);
ḷ (lṛ)	ऌ	como em inglês, *revelry* (*ḷtaka*);
ḹ (lṝ)	ॡ	como em inglês, *revelry*, mas prolongado (*ḹkāra*);

Consoantes:

ka	क	como em *Karina* (*karma*);
kha	ख	aspirada, como em inglês, *broke-heart* (*Sāṁkhya*);
ga	ग	gutural, como em *guirlanda* (*Gītā*);
gha	घ	aspirada, como em inglês, *big-house* (*Gheranda*);
ṅa	ङ	nasalizando a vogal precedente (*aṅga*);
ca	च	pronuncia-se como em *tchê* (*citta*);
cha	छ	também como em *tchê*, mas prolongado (*mūrchā*);
ja	ज	palatal, pronuncia-se como em *Djalma* (*japa*);
jha	झ	palatal, como em inglês, *hedgehog* (*jhali*);
ña	ञ	unicamente antes ou depois de consoantes palatais, como em *senha* (*jñāna*);
ṭa	ट	com a língua no palato, como em inglês, *true* (*Aṣṭāṅga*);
ṭha	ठ	dental aspirada, como em inglês, *lighthouse* (*haṭha*);

ḍa	ड	com a língua no palato, como em inglês, *drum* (*daṇḍa*);
ḍha	ढ	com a língua no palato, como em inglês, *redhaired* (*Ḍhuṇḍi*);
ṇa	ण	como em inglês, *done* (*prāṇa*);
ta	त	com a língua na raiz dos dentes, como em *terra* (*Tantra*);
tha	थ	com a língua na raiz dos dentes, como em inglês, *foot-hook* (*sthiraṁ*);
da	द	dental, como em *dilúvio* (*dasanāmi*);
dha	ध	dental, como em inglês, *bloodhorse* (*dhāraṇā*);
na	न	dental, como em *nota* (*ānanda*);
pa	प	labial, como em *posto* (*pūraka*);
pha	फ	labial aspirada, como em inglês, *top-half* (*phāla*);
ba	ब	labial, como em *bomba* (*bandha*);
bha	भ	aspirada, como no inglês, *nib-head* (*bhūta*);
ma	म	em início de palavra ou após uma vogal, tem som bilabial, como em *mãe* (mantra); entre consoantes, é nasalizada, como em *também* (*saṁskāra*);
ya	य	é semivogal: pronuncia-se como o *i* em *viola* (*Yoga*);
ra	र	sempre como se estivesse no meio da palavra, como em *vidro* (*rāja*);
la	ल	como em *iluminar* (*kuṇḍalinī*);
va	व	em início de palavra ou após uma vogal, pronuncia-se como em *volta* (*vāsaṇā*); entre consoantes, pronuncia-se igual ao *w* de *narrow*, em inglês (*tattva*);
śa	श	tem o som de *sh*, como em *Sheila* (Śiva);
ṣa	ष	tem o som de *sh*, como em *bush* (Kṛṣṇa);
sa	स	tem o som de *ss*, como em *passo* (*āsana*);
ha	ह	sempre aspirado, como em *happy* (*anāhata*);
z, q, f		são letras e sons que não existem em sânscrito. Têm origem persa e foram assimilados durante a invasão muçulmana. Um exemplo: *faquir*.

Fique por dentro da agenda da Yoga, saiba mais sobre os eventos e novidades.

Cadastre-se em nosso site para receber a *newsletter*.

www.cadernos de yoga.com.br

Acesse o site dos *Cadernos de Yoga* e confira as informações sobre o projeto, o conteúdo das edições passadas e tenha acesso à material extra de artigos publicados. Acesse agora.

Onde praticar

Entre em contato para participar desta lista e fazer parte dos Cadernos de Yoga:
anuncios@cadernosdeyoga.com.br
(48) 3025-5481

BAHIA

Yoga Dinâmica
R Érico Veríssimo, 149 - Ed. Itaigara
Pratical Residence
Salvador, BA
Fone/Fax: (71) 3272-2721
yd@yogadinamica.com.br
www.yogadinamica.com.br

CEARÁ

Cristiano Bezerra
Hatha Yoga, estudo de Vedanta e canto de Kirtan
Rua Coronel Linhares, 452 - Meireles
Fortaleza, CE - 60170-240
Fones: (85) 3087-9407 e 9607-7965
cristiano@ekadantayogashala.pro.br
www.ekadantayogashala.pro.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

DISTRITO FEDERAL

Andréa Cerqueira
Power Yoga e Meditação
Clube Social Unidade Vizinhança
108/109 Sul
Brasília, DF - 70000-000
Fones: (61) 3443-0433 e 9954-6559

GOIÁS

Garuda Espaço Yoga
Hatha, Power, Ashtanga, Yoga p/ gestantes e Dança Terapêutica
Rua C-261, Qd.583, l. 16, n. 313
Setor Nova Suiça
Goiania, GO - 74280-240
Fone: (62) 3259-3242
garudaeyoga@hotmail.com

MATO GROSSO DO SUL

Lazer e Cia Yoga
Rua Euclides da Cunha, 1361 - Santa Fé
Campo Grande, MS - 79021-200
Fone: (67) 3326-7140
lazerecia@terra.com.br

MINAS GERAIS

Centro de Yoga Integral - Jai Vida!
Hatha, Ashtanga, Dança Clássica Indiana, Yoga c/ crianças e gestantes
Praça do Papa, 225 - Mangabeiras
Belo Horizonte, MG - 30210-310
Fone: (31) 3225-5709
info@yogaintegralbrasil.com
www.jaivida.com

Gandiva Yoga Ashram - Veredas
Rua Jovita Giarola, 81
São João Del Rey, MG - 36302-672
Fone: (32) 3371-2591
gandiva@mgconecta.com.br
www.gandiva.com.br

Shakti Yoga
Hatha, Ashtanga, Vinyasa, Yoga p/ gestantes e Yogaterapia
Rua Halfeld, 1067 - Centro
Juiz de Fora, MG - 36016-000
Fone: (32) 3211-3670
shaktiyogabrasil@gmail.com
www.shaktiyoga.com.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

PARANÁ

Espaço UNIPAZ - Yoga
Hatha, Power, Dança Circular, Cursos de Formação
Rua Jacarezinho, 363 - Mercês
Curitiba, PR - 80710-150
Fone: (41) 3018-0223
janete@duprat.pro.br
www.unipazparana.org.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

PERNAMBUCO

Prana Studio de Yoga e Pilates
Rua Amazonas, 67 - Pina
Recife, PE - 51011-020
Fones: (81) 3465-1629 e 9151-5491
taivieira@globo.com
www.prana.pro.br

RIO DE JANEIRO

Nirvana Barra
Yoga, Astanga, Vinyasa, Iyengar e meditação
Av. das Américas, 4666 - Barra Shopping
- Barra da Tijuca
Nível Américas - Entrada D ou
acesso ao elevador privativo na entrada L
Rio de Janeiro - RJ - 22470-060
Fone: (21) 3182-8900
nirvana@enirvana.com.br
www.enirvana.com.br

Nirvana Gávea
Yoga, Astanga, Vinyasa, Iyengar e meditação
Praça Santos Dumont, 31 - Jockey Club
Entrada tribuna C - Gávea
Rio de Janeiro, RJ - 22470-060
Fone: (21) 2187-0100
nirvana@enirvana.com.br
www.enirvana.com.br

CURSO LIVRE DE FORMAÇÃO DE
INSTRUTORES DE YOGA
COM ESPECIALIZAÇÃO EM POWER YOGA

Uma formação consistente que engloba as várias técnicas do Yoga, filosofia, treinamento para ministrar práticas, Ayurvêdica, etc. De uma maneira lógica e didática você vai aprofundar seus conhecimentos do Yoga, desenvolvendo confiança, ganhando inspiração e competência para ensinar essa filosofia.

Veja a programação completa e cursos em outras localidades em nosso site:
www.yogasite.com.br

ARUNA POWER YOGA

Rua Eça de Queiroz, 711 - São Paulo
Tel.: 11 5579-5975

Curso Reconhecido pela
ALIANÇA DO YOGA

RIO GRANDE DO SUL

ABYOGA - Ass. Bras. de Yoga Antigo
Fátima Edler (presidente), desde 1987 divulgando o Yoga antigo
Barão do Amazonas, 756 cj 01- Petrópolis
Porto Alegre, RS - 90670-001
Fones: (51) 3333-6390 e 3388-7979
www.abyoga.org.br
abyoga@abyoga.org.br

Centro Sivananda de Yoga Vedanta, Filiado
Yoga, Meditação, Satsangas, Retiros e Formação de Professores
Rua Santo Antônio, 374
Porto Alegre, RS - 90220-010
Fone: (51) 3024-7717
centro@yogasivananda.com.br
www.yogasivananda.com.br

SANTA CATARINA

Arunachala Yoga - Pilates
Hatha, Dynamic, Pilates Solo, Ashtanga, Yoga p/ a melhor idade
Av. Afonso Delambert Neto, 619, sala 2
Lagoa da Conceição
Florianópolis, SC - 88062-970
Fones: (48) 3232-5234 e 3232-6611
marcioyogue@hotmail.com e ritapilates@hotmail.com
www.yogamala.org/arunachala

Casa de Yoga Shanti OM
Hatha, Yogaterapia, Meditação, Filosofia, Formação e Retiros
Rua Eugênio Moreira, 114
Joinville, SC - 89202-100
Fones: (47) 433-3706 e 455-0374
laurapacker@terra.com.br
www.casadeyogashantiom.com.br

Mariana Rupp
Yoga, Massagem Terapêutica, Reiki
Rua Esteves Junior, 366 - Ed. Royal Tower
Sala 702 - Centro - 88015-130
Florianópolis
Fone: (48) 3024-4218
contato@marianarupp.com.br

Yogabhumi Instituto de Yoga
Hatha Yoga e Ashtanga Vinyasa Yoga estilo Mysore
Rua Dona Francisca 340, sala 302, Centro
Joinville, SC
Fone: (47) 8425-3685
yogabhumi@gmail.com
www.yogabhumi.blogspot.com
Credenciado pela Aliança do Yoga

Yogaluz
R Prof. Marcos Cardoso Filho, 632 - Santa Mônica
Florianópolis, SC - 88037-040
Fone: (48) 3025-1557
yogaluz@uol.com.br
www.yogaluz.com.br

Yogashala
Várias linhas de Yoga, formação de professores e workshops
Travessa Stodiek, 44 - Centro
Florianópolis, SC - 88015-470
Fone/Fax: (48) 3222-5534
yogashala@devi.com.br
www.yogashala.com.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

Yoga Spanda - Escola de Yoga
Rua 700, nº 255, 1º andar
Balneário Camboriú, SC - 88330-618
Fone: (47) 3363-2164
yogaspanda@yahoo.com.br
www.yogaspanda.com.br

Yoga Studio Ultravox
Rua Dom Jaime Camara, 126
Criciúma, SC - 88801-540
Fones: (48) 9931-9663 e 3437-1984
valtberg@hotmail.com
Credenciado pela Aliança do Yoga

SÃO PAULO

Aruna Power Yoga
Yoga Tradicional e Power, Meditação, Formação de instrutores
Rua Eça de Queiroz, 711 - Paraíso
São Paulo, SP
Fone: (11) 5579-5975
info@yogasite.com.br
www.yogasite.com.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

Ashtanga Yoga Estúdio
Rua Ministro Godoi, 725, sobre-loja
São Paulo, SP - 05015-000
Fone: (11) 3868-4465
estudio@yogasp.com.br
www.yogasp.com.br

Instituto de Yogaterapia
R. Américo de Moura, 91 - Taquaral
Campinas, SP - 13076-620
Fones: (19) 3254-7033 e (19) 3442-2223 (Limeira)
yogaterapia@terra.com.br
www.instituto-yogaterapia.com.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

Kedhara Yoga
Meditação, Power e Ashtanga Vinyasa Yoga
Av. Nova Independência, 671 - Brooklin
São Paulo, SP - 04570-001
Fones: (11) 5103-1882 e 9651-7732
kedharayoga@uol.com.br
www.kedharayoga.com.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

Kundal Yoga e Meditação
Aulas de Kundalini Yoga, cursos, apostilas e CDs de Mantras
Al. dos Anapurus, 1210 - Moema
São Paulo
Fones: (11) 6841-2040 e 9968-5817
info@kundalyoga.com.br
www.kundalyoga.com.br

Marcela Jamacaru
Rua Sebastião Romão Cesar, 658
Hotel Pousada Tambayba - Maresias
São Sebastião, SP - 11600-000
Fone: (12) 9729-0179
marcelamaresias@hotmail.com
www.yogamaresias.com.br

Nilakantha
Diversas linhas de prática de Yoga e massagens
Rua Grécia, 462 ? Jd. Europa
São Paulo, SP ? 01450-010
Fone: (11) 3086-1112
info@nilakantha.com.br
www.nilakantha.com.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

Shivananda - Holístico
Rua Prof. Ma. Queiróz D'andréia, 324
Bairro Vila Monteiro
Franca, SP - 14401-025
Fones: (16) 3723-9008 e 9965-5333
zelia.garcia@terra.com.br

Subagh Kaur Khalsa - 3HO Brasil
Formação em Kundalini Yoga e Yoga Pré-Natal
Serra da Cantareira
info@3hobrasil.com.br
www.3hobrasil.com.br

cadernos de *yoga*

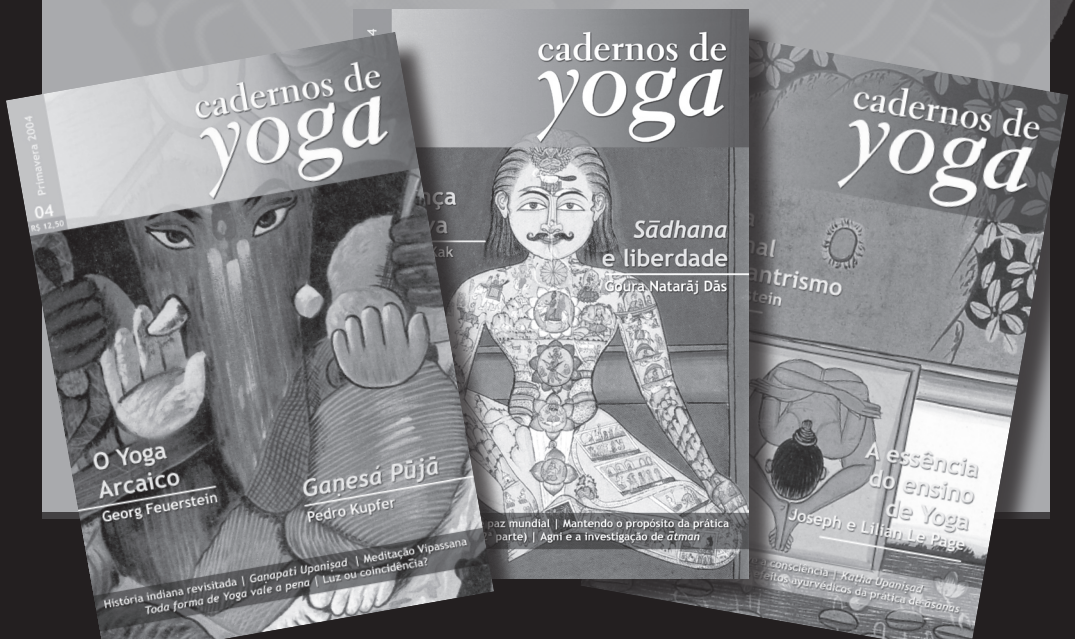
www.cadernosdeyoga.com.br

Uma publicação feita para ampliar sua visão do Yoga

Um periódico de Yoga, uma ferramenta para o estudo. Feito por yogui, para yogui. Participe deste projeto que visa a estimular e facilitar a prática por meio de textos e informações dentro da tradição do Yoga.

Asanas, mantras, trabalhos de Karma Yoga, āforismos de Patañjali, traduções de textos clássicos, artigos e ensaios, Vedanta, Ayurveda, dicas, resenhas de livros, sânscrito, lista de escolas no Brasil, eventos e muito mais.

Entre em contato: (48) 3025-5481 | contato@cadernosdeyoga.com.br



Faça sua assinatura! É fácil.

Plano de assinatura	Promoção 2 anos ou 8 edições	1 ano ou 4 edições
Um exemplar avulso custa	R$ 15,00	R$ 15,00
Comprando as edições avulsas você pagaria	R$ 120,00	R$ 60,00
Assinando, você ganha um desconto de	**20%**	**13%**
À vista, o preço para você é	R$ 96,00	R$ 52,00
Parcelado, você paga em	3x R$ 34,00	2x R$ 28,00

Não perca esta oportunidade. Garanta já seus exemplares!

É facil: apenas mande os cheques* e a ficha abaixo preenchida. Se preferir, você pode fazer um depósito no valor à vista e mandar o comprovante e os seus dados por email (contato@cadernosdeyoga.com.br).

Dados para depósito:
Comunidade do Saber ltda.
Bradesco
Ag.: 0348-4 | C.C.: 131135-2

* Pré-datados, cruzados, nominais a editora Comunidade do Saber e enviados por carta registrada

cadernos de yoga Editora Comunidade do Saber - CX 5184 - 88040-970 - Florianópolis - SC

Promoção válida até janeiro de 2007

Preencha com os seus dados

Nome completo:_____

Endereço:_____

Bairro:_____ Cidade:_____

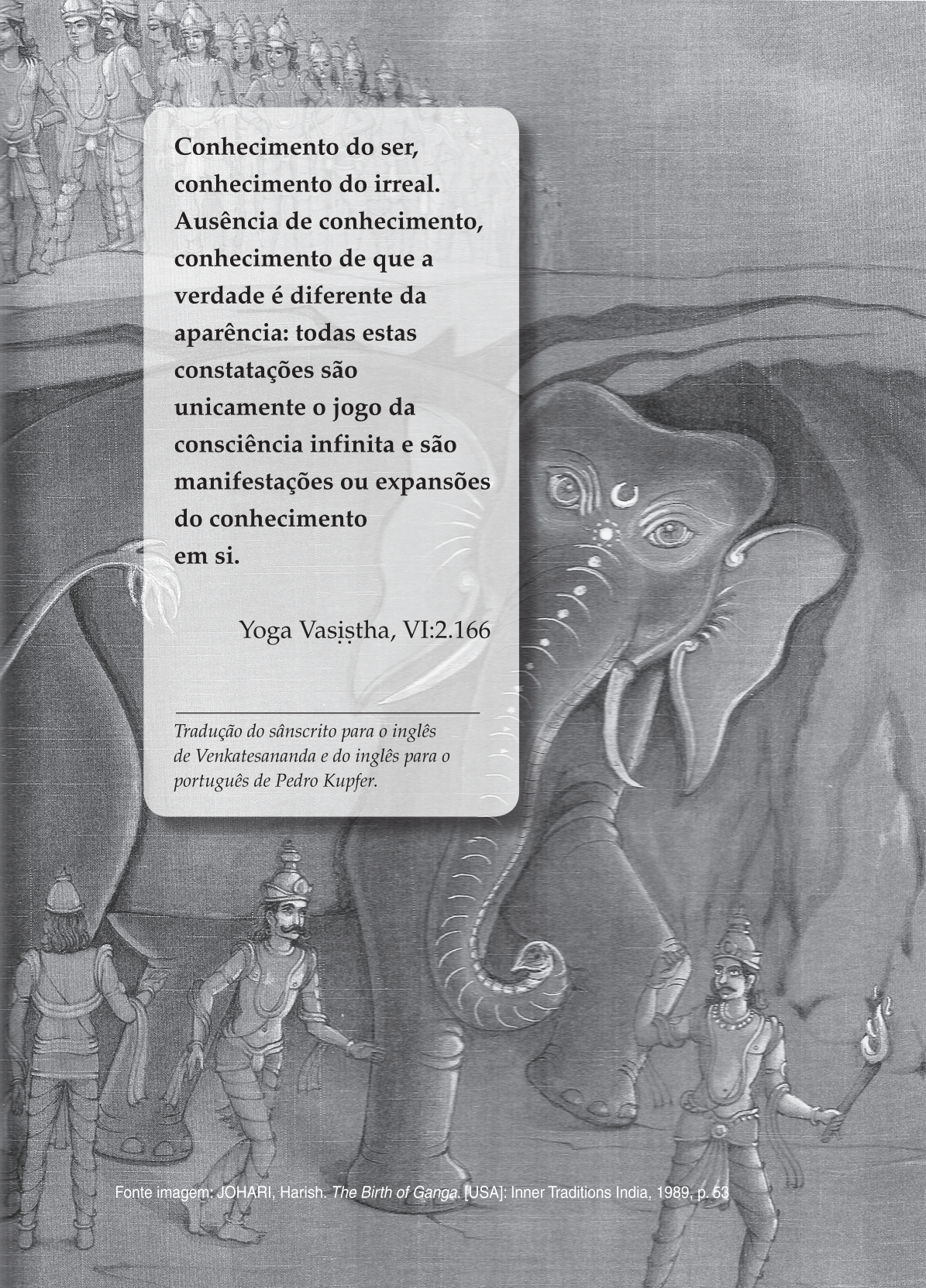
CEP:_____ Estado:_____ Telefone: (_____) _____

E-mail: _____ CPF: _____

Data de Nascimento: _____/_____/_____ Onde Pratica: _____

Escolha as edições que você deseja receber:

☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 ☐6 ☐7 ☐8 ☐9 ☐10 ☐11 ☐12 ☐13 ☐14 ☐15 ☐16 ☐17 ☐18 ☐19 ☐20



Conhecimento do ser, conhecimento do irreal. Ausência de conhecimento, conhecimento de que a verdade é diferente da aparência: todas estas constatações são unicamente o jogo da consciência infinita e são manifestações ou expansões do conhecimento em si.

Yoga Vasiṣṭha, VI:2.166

Tradução do sânscrito para o inglês de Venkatesananda e do inglês para o português de Pedro Kupfer.

Fonte imagem: JOHARI, Harish. *The Birth of Ganga*. [USA]: Inner Traditions India, 1989, p. 53